

ИРИНА
ВАСИЛЬЕВА
ЦЕЛИТЕЛЬ
И
ЖЕНЩИНА
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Все в Мире, по мнению мудрецов Востока, является следствием взаимодействия двух противоположных начал: ИНЬ - воды и информации и *ЯН* - огня и энергии. В организме человека *ИНЬ* находится внутри, организует *ЯН* и дает ему устойчивость, а *ЯН* снаружи защищает *ИНЬ* и дает ей силу. Питая, контролируя и поддерживая друг друга, они развиваются и сохраняют связь жизни человека с Природой. В норме они должны уравновешивать друг друга. Нарушение баланса между ИНЬ и ЯН приводит к болезням. Поток жизни течет по поверхности тела по меридианам, обеспечивая клетки и обмениваясь со средой информацией и энергией, связуя организм со всем сущим. Они располагаются *ПАРАЛЛЕЛЬНО* позвоночнику на туловище и - большим костям на руках и ногах, почти равномерно покрывая кожу вертикальными каналами от макушки до пят. На меридианах располагаются биологически активные точки (БАТ), состоящие из большого числа тучных клеток с большим запасом необходимых для жизни веществ. Именно в этих мес-тах проявляется болезнь. Китайские врачи почти три тысячелетия назад добивались успеха в исцелении, действуя на *БАТ* каменными иглами. Можно помочь себе даже в очень сложном состоянии, массируя точки рукой. Но для этого нужно знание.



На голову выходят исключительно ЯН-меридианы, образуя на лице и за ушами сложнейшую сеть. Кроме того, на лице и за ушами находятся новые и внемеридианные точки. Можно предположить, что смысл этого в том, чтобы поддерживать в рабочем состоянии органы связи человека с Миром: глаза, уши, нос, рот и собственно кожу лица. Опыт показывает. что раздражение *БАТ* на лице и ухе дает значительно более весомый результат, чем при воздействии на точки туловища. Неповреждающий массаж и воздействие холодом на области сгущения *БАТ* позволит укрепить здоровье в целом и поможет справиться с проблемами болей, снижения зрения и слуха, утомляемости, хронических заболеваний а также старения кожи лица. Подробно об этом мы поговорим во второй части книги «Целитель и женщина».

ИРИНА ВАСИЛЬЕВА



ЦЕЛИТЕЛЬ И ЖЕНЩИНА

«ЦЕЛИТЕЛЬ»
НОВОСИБИРСК
1994

ББК 53.59
В 19

ДОРОГОЙ МОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Эта книга заряжена положительным энергоинформационным потоком и сама является источником нормы и добра. В нее внесен код оптимизма, молодости, спокойствия и любви. Код — не в словах, не в типографской краске или бумаге. Как ветер дует сквозь деревья, через нее от Природы к Вам идет поток помощи и сочувствия. Ее можно положить под подушку или приложить к больному месту. Пусть эта книжка станет Берегиней здоровья Вашего дома.

И. А. Васильева.

В 19 Целитель и женщина. Ч. 1. Авторская книга действующего целителя.— Новосибирск: Экоцентр «Целитель», 1994.— 96 с.

В книге кратко изложены методологические основы, на которых строятся программы долгой, здоровой и счастливой жизни человека; доступно переданы представления современной психологии, в том числе и нейролингвистического программирования.

Даны конкретные рекомендации по очищению организма, массажу, гимнастике и самоограничению, каждая из которых подкреплена физиологическим обоснованием и данными эксперимента, в том числе и авторского.

Книга рассчитана на тех, кто прочел первые две книжки автора и уверенно решает возникающие проблемы со здоровьем своей семьи без помощи аптек и поликлиник.

ISBN 5—88246—007—7

С любовью и благодарностью к тебе, мой дорогой Читатель

ПРЕДИСЛОВИЕ

БОГ ДОБР. Ради утверждения Добра по образу и подобию своему создал он человека. И живем мы для созидания Добра и Любви. А чем скорее мы это поймем, тем более продлится и украсится наша жизнь. Нам не понадобятся огромные ресурсы для жизни и варварские технологии, разрушающие Природу и превращающие ее в окружающую среду для страдающего и болеющего человека. Мы научимся жить, уважая Бога и все, созданное им.

Эта книга — о том, как жить долго и счастливо. В ней излагается новый метод самооздоровления, дающий радость, покой и энергию тем, кто его использует. В ней — рассказы тех, кто живет именно так — без страха, боли и тоски, в плодотворном труде и любви. О Мире — как я его чувствую и понимаю. О человеке — как он устроен, отчего ломается, как починить. О поломках, которые казались и кажутся многим неисправимыми. О том, как выйти на уровень прочного здоровья. О том, как жить, не ломаясь, как удержаться в седле. О том, как помочь своим близким, дальним и самой Природе.

Эти проблемы интересуют многих специалистов и признанных целителей. И слава Богу, что это так! Тема столь неохватна, что места хватит всем. По-видимому, человечество в канун третьего тысячелетия осознало важность постановки этих проблем и выделило силы для их разрешения. Я отношусь с глубоким уважением и благодарностью к каждому, кто положительно действует в этом направлении.

Человек способен принимать, создавать модели и переводить их в явь. В детстве этот дар позволяет ребенку быстро освоить Мир. Потом мы утрачиваем его, разменивая на мелочи. Человек возводит между собой и Миром стену, болеет и гибнет. Но можно вернуть согласие и доб-

рые связи с Высоким Разумом. *Разум* передаст *норму*. Дети и любящие сохраняют эти связи. Задача Целителя — восстановить прерванные связи Природы, Разума и человека, добрые связи между людьми.

Около двадцати лет я моделирую Мир. Как научный работник я строю модели сущего, пытаюсь объяснить свой подход и помочь тем, кто нуждается в этом. Все эти годы рука моя тянется к боли живого и старается убрать ее.

Больше года я провожу занятия в большом зале Центра «Целитель», используя данные науки, находки отдельных энтузиастов, информацию из книг и журналов, свои исследования и опыт нашего центра. Я жду их с трепетом и надеждой. Уважение и любовь к тем, кто поверил мне, заставляет меня делать шаг вперед в понимании мира и человека. Сколь бы сложной ни казалась мне тема, все всё понимают. Ключ очень прост: мой рассказ адресован человеку, который старается понять. Мой зал меня понимает.

Что собой представляют эти занятия? Конечно же, это — *сеанс,* помогающий снять набежавшие за последнее время травмы и тоску неустроенной жизни, дающий силы и радость. Это — *тренировка,* позволяющая прямо здесь закрепить необходимые навыки *целителя* и сделать коррекцию организма: стереть травмы, утишить глубокое дыхание, укрепить клапаны сердца, сосудов и кишечника, поднять опущенные почки, растворить камни, открыть каналы и т. д. Результат ощущает каждый моментально: уходят боли, исчезает сухость, сгорает лишний сахар, прекращается кашель, улучшается общее состояние. Кроме того, я отчитываюсь перед теми, кто не пропустил ни одной из наших встреч, о новых разработках и продвижении в теме: *как стать здоровым и плодотворно жить, не болея.* На этих занятиях мы узнаем о новых достижениях тех, кто применил наш метод и получил результат. Вся информация открыта и потом обсуждается на заседаниях клуба *«Целитель».*

А еще это — *зрелище,* цирк, балаган. Мы много шутим и смеемся в зале. Для меня эти занятия — праздник и экзамен. Мне хочется, чтобы *дух* этих встреч был в этой книге. Пусть он поможет тебе, дорогой мой читатель.

Наверное, в Мире есть и темные силы. Я отношусь к ним с уважением, но выбираю «круговую поруку Добра».

Все живое хранится одною
Круговою порукой Добра.

Ей служит, ее планы реализует, ее помощи просит моя душа. Выполнять их просто: это любовь, исцеление, познание, учение, творчество, сбережение духовного и физического здоровья — своего и тех, кто тебе доверяет.

Я предлагаю вам свою концепцию устройства Мира и человека, которая, надеюсь, поможет в трудную минуту согреть душу, справиться с неразрешимыми, казалось бы, проблемами и побудит двигаться и действовать. Конкретные программы подкреплены примерами из практики: как женщине быть молодой, доброй и любимой.

Рассказ о недугах, путях их возникновения, механизмах развития и устойчивости нозологических процессов, о способах восстановления и поддержания здоровья адресован прежде всего женщине. Именно женщине предназначено сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье своей семьи в наши трудные времена — она по природе целитель и миротворец. Я хочу, чтобы добрые женские руки оживили эти знания, усилили их своей любовью и терпением.

КАКИМ Я ВИЖУ МИР

Не то, что мните вы,— *Природа*
Не слепок, не бездушный лик.
В ней есть душа, в ней есть свобода.
В ней есть любовь, в ней есть язык.

Мир для нас с вами — это наша семья, дом, друзья, коллеги и знакомые. Города, где мы живем. Ноосфера, Большой Космос. Вирусы, бактерии и грибки.

Разум человека может охватить весь Мир. Так в капле росы помещается Солнце. Добрые связи с Миром вначале нужно построить, а потом хранить, достраивать и чинить — не ради себя, ради Мира. Именно они, по-моему, помогают плодотворно действовать, хоть принято считать, что главная опора деятельности человека — собственная голова плюс созданная человечеством сумма технологий. Опыт показал, что своя голова частенько подводит, а мощности повреждают Мир и вносят в него искажения.

НООСФЕРА И ЧЕЛОВЕК

Великий космист В. И. Вернадский определил понятие *ноосфера* как *биосфера* плюс живое вещество человечества. Для меня *ноосфера* — это Разум Земли, существующий в тонком мире, и плотное вещество биосферы. *Ноосфера* имеет Душу, память и систему управления. *Ноосфера* имеет контакты с высшими Разумами. *Ноосфера* обеспечивает симбиоз различных форм жизни. *Ноосфера* управляет плотным миром Земли. Исходя из высших целей, она создает модели и планы, моделирует реальный процесс и дает команду на реализацию плана. План содержит определенную функцию и структуру материальной системы, реализующей в плотном мире эту функцию.

Система способна моделировать себя и внешний Мир,

порождая оперативные модели, создавать планы действий и реально действовать в плотном мире. Она может и должна активно поддерживать контакт с *ноосферой*, передавая ей поток оперативных моделей и принимая корректирующие планы.

Иногда реализованная система, стремясь к сохранению своей структуры, принимает меры для изоляции от *ноосферы*, искажая оперативные модели и закрывая каналы связи. Пока план хранится в памяти *ноосферы* и работает только в информационном пространстве, сохранность его гарантируется. Когда же он реализован, плотное тело становится своего рода мишенью для множества внешних и внутренних факторов, вызывающих в нем изменения. Система уже сама получает оперативные модели, сравнивает их с планом, вырабатывает образ расхождения и предпринимает меры коррекции. *Ноосфера* обрабатывает поток оперативных моделей системы, оценивая эффективность работы системы по плану и ее структуру. Если цель не достигается, *ноосфера* может предпринять попытку вмешательства для коррекции состояния системы. Чаще это делается по запросу. Если запрос не поступил или поступил слишком поздно, а собственные возможности самокоррекции недостаточны, структура системы может ухудшиться. В этом случае последняя модель структуры записывается в память *ноосферы* как новое состояние системы. Память перегружается, энергия *ноосферы* расходуется. Даже если система искажает свои оперативные модели, у *ноосферы* остается возможность получения информации о состоянии системы и ее результатах по своим, не контролируемым системой, каналам. По-видимому, система стремится сохранить свою структуру неизменной, не принимая в расчет то обстоятельство, что ее структура нужна *ноосфере* для выполнения определенной функции — цели. Если цель, ради которой создана система, не достигается при больших затратах, и ресурсы расходуются сверх меры, зря, способная к самообновлению *ноосфера* может стереть память и управляющий план системы. Можно предположить, что в этом случае система в короткий срок прекращает существование: *ноосфера* имеет возможности разобрать за ненадобностью бездействующую систему и построить новую.

Высокоэффективные системы сохраняются, подпитываются и усиливаются. *Ноосфера* же разрабатывает новые планы с учетом существования таких систем, расширяя их возможности в плотном мире.

Это в полной мере относится к человеку. Человек связан с *ноосферой* и имеет выход на самый высокий уровень Разума. Он имеет Разум и тоже моделирует Мир, создает и анализирует оперативные модели организма и внешнего мира. Он хранит и перерабатывает информацию, принимает и реализует решения. Его Управитель может включать режимы сна, бодрствования или стресса. Судя по всему, наше плотное тело устроено достаточно просто и при разумном поведении человека могло бы служить нам долго. Однако мы болеем и умираем задолго до отпущенного нам Природой срока.

История человечества есть история кровавых войн. Человек построил государства, в которых основная масса людей пребывает в режиме стресса всю жизнь. Люди слишком агрессивны, поэтому организуемые ими сообщества непрочны и разобщены. Но самую страшную войну человек ведет с Природой силами созданной им технической мощи, вредя и Разуму, и веществу *ноосферы,* ослабляя ее связи с большим Космосом. Это война на проигрыш, в первую очередь, для самого человека, усталого, агрессивного, разуверившегося.

МИКРОФЛОРА И ЧЕЛОВЕК

Господу Богу было угодно создать человека как адаптивную систему, в которой, помимо человеческой многоклеточной структуры, живут представители различных форм жизни: бактерии, грибы, вирусы и простейшие. Человек способен перемещаться, спасаясь от холода или добывая пищу, способен объединять усилия с другими людьми, строить программы и претворять их в жизнь. Божественный замысел, по-видимому, в том, чтобы поддержать симбиоз различных форм жизни силой разума человека. В общую модель организма встроены модели бактерий, грибков, простейших и вирусов, живущих в системе человека. Происходит постоянное их взаимодействие, и существуют программы, отвечающие за симбиоз.

Когда-то человек питался крайне нерегулярно и, в основном, сырой пищей. Неоценимую помощь в пищеварении и очистке ему оказывали бактерии и грибы. Но... шло время, человек в погоне за комфортом — теплом и сытостью — менял питание и среду обитания, отказался от сыроедения и движения. Мускулы его зачахли, гомеоста-

тические системы расстроились, и соседи — вирусы, бактерии и грибки — забеспокоились.

В ответ человек повел себя слепо и агрессивно по отношению к остальным формам жизни, глотая антибиотик на каждый свой чих. Он выделил себя из остальной жизни, он относится к любому живому с точки зрения полезности для него самого, производит биологическое оружие и белково-витаминный концентрат, засыпает поля и сады ядом, отравляет воздух и реки... Он выбрал не дружбу, а войну с жизнью.

Да, в плотном мире человек с его АЭС, лазерными установками и ракетами сильнее ничтожных бактерий и вируса. А так ли это в тонком мире? Ведь способность к адаптации растений и простейших поразительна! Они затирают блоки модели управления человека, портят каналы его связи с миром, программы симбиоза. Они отъединяются от него, лишая его помощи. У них может быть тоже свой стресс, крайне опасный для человека. Какой удар бактерии, грибы и простейшие могут нанести человеку в ответ на его неразумное поведение? Вспомним недавние массовые отравления съедобными грибами, вспыхнувшую эпидемию, казалось бы, давно побежденного дифтерита... А СПИД? До сих пор неясно, откуда взялась эта напасть!

Проблема *симбиоза* не решается только подавлением иных форм жизни и усилением отдельной структуры человека, нужно позаботиться о единой системе, хранящей жизнь в целом.

Ко мне обращаются люди, уставшие от хождений по врачебным кабинетам, сдавшие десятки анализов, прошедшие множество диагностических обследований, в том числе и у экстрасенсов. Болезнь держится крепко, а в чем она и от чего — неясно. Корректируя человека, я первым делом вывожу его из состояния стресса, снижая его агрессивность. Затем реализую план, в котором учтены функции иных форм с обозначением области их постоянного обитания в организме. При этом я не уничтожаю простейших, грибы и бактерии, а перевожу их в безопасное для человека, латентное состояние.

Сосуществование различных форм живого и человека требует, чтобы каждая форма приняла программы самоограничения, избегая стресса. Мне кажется, что человеку с его мощным индивидуальным разумом следовало бы снизить непомерно большие амбиции и потребление. Это поможет нам сохранить жизнь на Земле как в себе, так и вне себя силой разума и любви.

Меня спросили, как ко мне относится церковь. Я ответила: — Ни разу со стороны церкви не было и, надеюсь, не будет осуждения моей работы. Я крещена, ношу крест. Но надо мною — Бог, как над каждым из нас. Бог, а не только православная церковь. Вот *свеча* и *крест* — их мне привезли из Иерусалима. Вот любимая моя икона с Сахалина. Ее подарила мне старая женщина, которая пришла на сеансы после инфаркта. Она сидела рядом со мной на сцене все семь занятий. Сердце ее болеть перестало. Прощаясь, она протянула мне икону Богородицы:

— Эту икону передавали из рук в руки семь поколений в нашей семье. Возьмите ее, я хочу, чтобы она была с вами на ваших занятиях, мне ее некому больше передать — я осталась одна...

Эта икона всегда со мной.

Богородица, дево, радуйся, благословенна ты в женах, благословен плод чрева твоего — яко спаса родила ты для душ наших. Отведи от всех добрых и чистых сердцем болезни, порчу, худые слова и думы на сухой лес, на желтый песок, на темный омут! Дай им здоровья, покоя и веры! Аминь!

Икона Николая Угодника — тоже семейная реликвия из Екатеринбурга... Я очень люблю этот светлый образ покровителя моряков, рыбаков и целителей.

Николай, ты угодник Божий, ты помощник Божий! Ты и в поле, ты и в доме, ты в пути и дороге, ты на небесах и на земле! Помоги всем, кого я люблю и кто верит мне! Отверни от них всякого супостата — дневного, вечернего, ночного, утреннего — клеветника, злого колдуна, вора и разбойника. Аминь!

А в целом, как мне кажется, моя работа согласуется с идеями буддизма, ислама, дзэн... Кто только ни приходит на прием — русские, татары, евреи, корейцы... И никто не уходит с болью. Что это, мои умения? Нет, Бог помогает. Даже если человек заявляет: — А я ни во что не верю! — Я отвечаю ему: — Я уважаю вашу религию. Ничего, моей веры хватит.

Религии — лишь проводники, тропинки к Богу. Неважно, по какой из дорог вы пойдете — лишь бы она вела к Храму. Лишь бы вы оставались *в потоке любви,* взаимодействовали со всем сущим именно на волне *добра.* Смею

утверждать, что это угодно Богу. Я не привязываю вас к себе, мне хочется, чтобы у вас был выход свой к Богу, чтобы вы были самостоятельны, могли жить сами. Все результаты принадлежат *Богу* и *вам*.

НАЧАЛО

Меня долго учили материализму в школе, институте, аспирантуре, он вошел в плоть и кровь мою как единственно возможный инструмент познания и практики. Богу было угодно, чтобы я начала работать с больными людьми. Известный в нашем городе психотерапевт ввел меня в гимнастический зал и сказал собравшимся там женщинам: «Вот ваш тренер». Он вел занятия в лекционном зале, а мои тренировки были для его слушателей как бы практикой. Ничего не зная и не умея, я оказалась лицом к лицу со страдающими и болеющими людьми. За короткое время я близко познакомилась с гипертензией, когда артериальное давление за 230 мм рт. ст., с эпилепсией, когда срочно нужно снять ауру, чтобы никто не заметил и не испугался, с состоянием человека, перенесшего инфаркт, инсульт или сильнейшую травму... Меня предупредили, что первый смертельный случай — и от скамьи подсудимых никто меня не защитит... Двенадцать лет прошло с тех дней, когда я начала эту прекрасную и опасную работу. Мне пришлось очень стараться, чтобы никогда никому не стало хуже; из любой ситуации — лучше! Я любила своих учеников и жаждала для них здоровья. Они болели за меня, когда я сдавала экзамены в ИФК. И разве можно было осмелиться под таким присмотром получить по физиологии, анатомии или биохимии *не* пятерку? Они все замечательно работали — тоже хотели меня порадовать и не подвести. Нужно было сделать занятие надежным, еще надежнее — сколь возможно и еще немножко. По воскресеньям я читала лекции — желтые странички из ФИСа открыли многим имена Власова, Амосова, Шаталовой и Шенкмана. Мои «студенты», как детектив, глотали сухие сведения о том, как устроен человек — я им пересказывала институтский курс физиологии и содержание ученых книг. К нам приходили врачи. Фониатр Людмира Михайловна Доронина рассказывала, как сберечь горло и голос. Стоматолог Людмила Васильевна Торохова учила, как сохранить зубы от кариеса. Психотерапевт Хасай Алиев показывал моим красавицам путь к погруже-

нию в «нейтрал». Со мною рядом была Лиля, Лилечка, балетмейстер и педагог. Тоненькая, как травинка, она отважно танцевала с моими инфарктниками «Калинку» и вальс. До сих пор, встречаясь, мы удивляемся своей храбрости и везению...

Мы включили в занятия йогу и саморегуляцию, начали поднимать почки, освоили длинное дыхание, а потом и метод К. П. Бутейко. По понедельникам мы дружно голодали. Узнав о тренировках А. Бояршинова и ашраме Раджниша, мы подолгу зевали и хохотали до колик всем залом, только плакать не научились. Но этого было мало. Мне понадобилось иное знание. Я стала искать его в русском знахарстве и в восточных методах оздоровления. Мы освоили очистку, меридианы и чакры, закаливание и заговоры. Я и сама стала писать заговорные стихи... Муж называл их рифмованными инструкциями.

Тогда, десять лет назад, бесконтактный массаж показался многим диким и неуместным. Многие после этого ушли из группы. Я была в отчаянье: передаю такие драгоценные знания, а — не берут! Не простили инакомыслия, ушли. Хоть принимали до этого мою *такую* помощь, а вот освоить сами — не захотели.

Потом появились книги Сафонова, Джуны, Раджниша, Ауробиндо и Алфассы. Сейчас рухнули стены, преграждавшие путь к свету. Можно думать, говорить и действовать.

Великий физиолог П. К. Анохин сказал замечательную фразу: «Единственным системообразующим фактором в Природе является положительный приспособительный результат».

Я хотела получать — и получала! — устойчивые результаты. Мне не хватало знаний и умений, я работала вне государственной структуры. Мне было совсем просто выйти за рамки стандартных, предписанных вышестоящими инстанциями методик, за рамки материалистической модели Мира в поисках иного знания. Мне помогли Целители и, как ни странно, занятия наукой, в особенности математикой.

Знания приходят по-разному. Наука опирается на результат, выведенный на основе исходных, принятых без доказательств, аксиом, либо полученный аппаратурным путем. Научное знание — не всегда материалистическое. Существует известное высказывание: «В каждой науке столько науки, сколько в ней математики». Но математика — в высшей степени абстрактная дисциплина. Она

оперирует, как реальными сущностями, далекими от материализма понятиями, не задумываясь, что первично, что — вторично. Мой Учитель двадцать лет назад задавал крупным ученым-естественникам Москвы и Ленинграда один и тот же вопрос: «Верите ли вы в Бога?» Все ответили ДА. Пока был жив в Одессе академик Филатов, купола церквей сияли золотом и лазурью. Потом осыпались. Власти открыли в самом красивом соборе... планетарий.

Эзотерическое знание имеет другой источник, оно от Бога, Природы. И чтобы его получить, нужно быть настолько чутким и чистым, тебе его доверит либо учитель, передав из рук в руки, либо — камень, растение, ребенок.

ЗАГОВОРНОЕ СЛОВО

Как нет числа верующему люду, ударам церковного колокола, муравьям в лесу, каплям в океан-море, звездам на небе, так не будет числа добрым мыслям, делам и чудесным исцелениям у тех, кто поверит мне и моей книге и начнет действовать по ней. Слово мое крепко!

Каждое живое существо — не обязательно человек — наделено возможностью общения с Богом. Но человек создал религии и построил Храмы для молитвы. Молитва прожигает оболочку ограниченного людского Разума, она — проводник, луч для связи с Богом. Тянитесь за лучом, пусть душа ваша по нему взлетит высоко. И тогда при взгляде сверху темные тучи, закрывавшие вам Солнце внизу, станут маленькими белыми облаками. Поднимитесь выше туч! Поможет молитва, «образ *Мира*, в *слове* явленный...»

Эти образы хранит народ в заговорах. Произносить их надо проникновенно, переведя ум в состояние покоя и тишины. Воля не позволяет суете и неверию нарушить работу души. Душа глубоко сосредоточена и направлена к Богу. Это и есть медитация. Только так СЛОВО помогает.

Я постоянно восхищаюсь изумительной словесной формой русских волшебных заговоров. Они передавались из уст в уста на протяжении столетий. А как они чудесно работают! Иначе — стоило ли их передавать?

Заря-зарница, Божья помощница, береги всех, кого я люблю, с утра до полуночи и с полуночи до утренней зари. Помогите мне, земля Ульяна, солнце Павло, месяц Яков!

Дайте силы, веры и радости всем добрым и хорошим людям! Слово мое крепко!

Люди, замуровавшие свою душу, утрачивают способность осваивать модели и неспособны к восприятию необычного. До этого ли им, погруженным в боль или стресс из-за обманутых надежд и разрушенных планов... Неистребимы и скептики с их «этого не может быть потому, что этого быть не может никогда». Если такой человек приходит ко мне за помощью, мне трудно пробиться к его душе. И я прошу: «Помолитесь!» Все-таки стоит постараться!

В минуту жизни трудную,
Теснится ль в сердце грусть
Одну молитву чудную
Твержу я наизусть.

Есть сила благодатная
В созвучье слов живых,
И дышит непонятная
Святая прелесть в них.

С души как бремя скатится,
Сомненья далеко —
И верится, и плачется,
И так легко, легко...

М. Ю. Лермонтов.

Когда творить молитву? — Утром, едва проснешься, еще в полусне. О чем просить? — О любви, о гармонии на Земле. Я не устаю удивляться точности молитвы *«Отче наш»*. Обращая лицо к Богу, ее читали истово и проникновенно, с верой, надеждой и любовью миллионы людей. Мне кажется, ее не мог сочинить смертный. В ней — *слово от Бога, обращенное к Богу.* Зачем *это слово* заронено в мое сердце? Давайте прочтем ее вместе.

Отче наш, иже еси на небеси, да святится имя Твое, да приидет царствие Твое, да пребудет воля Твоя яко на небеси, тако и на земли...

Отец наш небесный, Твой порядок — лучший из всех, принимаю Твои разумные и справедливые планы. Пусть же на Земле, где мы живем, они исполнятся и воцарится порядок Твой *добра* и *любви* так же, как в духовном мире, созданном Тобой. Без моего желания и моей готовности принять Твои заповеди Тебе будет трудно совершенствовать Мир. И я прошу помощи у всего сущего в тонком и

плотном Мире, на что опираюсь в сердце своем, обращая молитву к Тебе, Господи:

...Да святится имя Твое, да приидет царствие Твое, да будет воля Твоя яко на небеси, тако и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь...

Я довольствуюсь малым. Пока я служу Тебе, дай пищу душе и телу — мне и всем дорогим мне живым.

И остави нам долги наши, яко же и мы оставляем должникам нашим... Не накапливай, не запоминай наши вольные или невольные ошибки, прости нас, Господи. Я несовершенна, но постараюсь всем сердцем стать добрее и чище. Я прощаю всем, кто причинил мне зло, и посылаю им свою любовь и благожелательность.

И не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.

Прошу Тебя, не испытывай меня соблазнами! Прошу не потому, что боюсь слабости своей,— я хочу расходовать силы свои только на служение делу Твоему. Напротив, укрепи мою решимость довольствоваться малым и трудиться во славу Твою, защити меня от всякого зла, помоги сохранить чистоту помыслов моих.

...Да святится имя Твое, да приидет царствие Твое, да будет воля Твоя яко на небеси, тако и на земли. Аминь!

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

МОДЕЛИРОВАНИЕ МИРА

Больше двадцати лет я строю модели Мира и не вижу более интересного и полезного занятия. Жизнь моя стала счастливой благодаря моему делу, тело — легким, молодым и сильным.

Яркость переживаний высших эмоций и чувств при работе в тонком мире иногда больше, чем в мире плотном.

Я хочу помочь страдающим людям научиться ориентироваться в Мире и не враждовать с ним. Мне хочется, чтобы они ушли от страдания, чтобы жили в радости и имели возможность изменения своей жизни путем использования доступных средств. Привести в порядок печень и кишечник — мало! Это необходимое, но недостаточное условие для счастливой жизни.

Взаимодействуя с Миром и являясь его частью, мы со-

здаем для себя некоторую модель Мира, инструмент, позволяющий нам легче отыскивать свой путь. Модель Мира не тождественна Миру, но она имеет ту же структуру. Должна иметь. Но Мир ярче, чем мы его чувствуем, он не такой, каким мы его осознаем. Наши инструменты познания Мира примитивны и дают грубые погрешности.

Во-первых, наше восприятие ограничено и наши рецепторы не пропускают или искажают большие блоки существующего Мира. Это — психофизиологическая система фильтров.

Во-вторых, искажение модели дают социальные фильтры. Если воспринимаемая информация идет вразрез с существующими представлениями, часто человек, не желая войти в конфликт со своей группой, предпочтет не поверить своим рецепторам, не осмелится строить ИНЫЕ понятия и модели.

В-третьих, мы все разные. Мы различаемся не только именами и адресами, но и умением оценивать ситуацию по неполной информации, интуитивно дополнять неполные модели, оценивать их истинность, обучаться — словом, работать с информацией. Мне кажется очень полезным освоение навыков моделирования. Строить, совершенствовать и реализовывать модели приходится всю жизнь.

Берегите свой дом и всех, кто живет в нем вместе с вами. Я повторю фразы, которые женщине следует говорить как можно чаще ласковым и нежным голосом. Они полезны для благоденствия вашей семьи и дома в целом:

«...А как ты думаешь? Как замечательно остроумно! А я не сообразила... Как интересно, а я не знала!.. Помоги, пожалуйста, я не могу придумать, найти, починить, справиться... Ты мне так помог, что бы я делала без тебя! Как я благодарна тебе! Это ты сделал замечательно! Спасибо, что ты со мной! Прости меня, это я виновата... Все будет так, как ты скажешь... Как мне хорошо с тобой!» Не только произносите слова спокойно и мягко, постарайтесь быть внутренне спокойны и исполнены добра... Лучше всего давать поменьше советов, особенно если нас об этом не просят, задавать меньше вопросов и адресовать меньше просьб. Обидели? Не обижайте в ответ, поищите и постарайтесь убрать причину срыва любимого человека. Хмурый и неразговорчивый, не шутит — сами пошутите и постарайтесь вызвать улыбку. Выслушайте, ободрите, помогите ему обрести психологическую устойчивость.

Трудно? А как иначе научишься общаться с человеком, живущим рядом в стрессе неопределенности сегодняшнего дня? Заботы можно облегчить, возникающие проблемы можно решить, если вы будете разумно обращаться с людьми. Причем не только дома и на работе, но и везде, где вы бываете.

ГЛАЗАСТИКИ, УШАСТИКИ, СЕНСЫ

В зависимости от того, какой из каналов информации о мире для человека является основным, его можно отнести к одной из трех групп: зрительной, аудио или кинестатической.

Глазастики — им не составляет труда представить себе утренний лес и радужные росинки на траве... Море на рассвете, когда малиновое солнце выглянуло из голубой воды... Они плохо запоминают что-либо на слух, это они создали пословицу: «Лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать», их раздражает небрежность в одежде или беспорядок в квартире... Они обычно любят свой дом и стараются его украсить. Они ценят красивую одежду, следят за модой и проявляют хороший вкус. Зрение дает им основную долю информации о Мире.

Ушастики — для них главное — слух. Мой муж просит меня: «Пожалуйста, не пой, ты залезла не в ту тональность».

Огромное количество мелодий хранит его память, музыку он может слушать бесконечно. Чуть повышенный голос воспринимается им как крик, он не любит дорогу из-за шума поезда, самолета или метро. Текст, который нужно запомнить, он проборматывает. Ему обязательно нужно хотя бы пару часов в день помолчать. В доме ушастику нужна тишина и полное отсутствие конфликтных ситуаций. И любимая музыка.

Чтобы найти общий язык с «ушастиком», нужно слушать музыку, пение, настроиться на шум леса или журчание ручья. И петь, мурлыкать под нос, наедине с собой. А в его присутствии — побольше молчать.

Сенсы. Для них главное — кожа, нос, язык. Они обладают повышенной кожной чувствительностью, именно из них выходят экстрасенсы. Их нужно гладить. Им важна мягкая, не стесняющая движений одежда, они хотят пить хорошо заваренный чай, они — чистюли и с большим тру-

дом переносят запах несвежих носков. Им очень трудно терпеть голод. Они, как правило, имеют развитое мышечное чувство, быстро осваивают двигательные навыки и любят движение.

Они легко адаптируются к новой обстановке и налаживают контакты. Им трудно находиться в замкнутом небольшом пространстве, на загазованной магистрали. Но их совершенно не беспокоят разбросанные по комнате книги и газеты! Они помнят запахи, предпочитая незаметные цветы с тонким ароматом ослепительным гладиолусам.

Порой мы не находим понимания из-за разности восприятия. Лучше всего развить неразвитые каналы специальной тренировкой. Мне мучительно не хватало способности видеть. Сигналы я воспринимала с помощью вектора. А в последние годы у меня появился еще один приемник — компьютер. Ясновидящие даже сердились: «Ну когда же вы будете пользоваться нормальным каналом на расстоянии!» Когда я их вызывала, они чувствовали, когда они — меня, я ничего не осознавала. Они же утверждают, я помогала им. Я стала тренироваться перед сном, когда глаза уже слипаются, или рано утром, перед полным пробуждением. Передо мной лежат мои любимые камни, я глажу, разглядываю их и пытаюсь с закрытыми глазами вспомнить цвет, свечение, форму камня. Смотрю на картину Рериха, вспоминаю ее. Иногда тренируюсь в саду, у реки, в автобусе. Несколько секунд смотрю на предмет, закрываю глаза и стараюсь воспроизвести картинку. Потом снова смотрю — сверяю, корректирую образ, опять закрываю глаза. Иногда пытаюсь нарисовать — передать взаимодействие объектов линией, зрительной формой. И постепенно глаза начинают видеть. Это очень важно на приеме — сразу увидеть корень болезни — тогда можно быстрее и лучше помочь.

Открыть кинестатический канал вам поможет бесконтактный массаж. Полезно вязать, перебирать четки или камешки.

МОДЕЛИ И АДАПТИВНОСТЬ

Часто мы не находим выхода из тупика. В основном это обусловлено тем, что набор жизненных умений скуден и в наших моделях не представлены наши реальные возможности.

В разные периоды жизни человека и общества возникают ситуации неопределенности, когда возможны изменения структуры. Некоторые люди преодолевают эти периоды успешно, насыщая их энергичной творческой деятельностью и активно совершенствуясь, изменяя модели, формируя новые умения, преобразуя мир.

Система понятий, лежавшая в основе нашего государства, рассыпалась в прах. Мы поняли, насколько несовершенным было наше мировоззрение. Мы стали относиться с большим уважением к Миру, к жизни. Мы прозрели, хоть еще не научились ориентироваться. Мы — в начале пути, и путь наш будет иным.

Сегодня стало меньше подсказок и указателей, зато сняты запреты и ограничения. Мне довелось побывать на глухом озере. Вдоль дороги, по которой мы ехали, стояли таблички с краткой надписью: «СТРЕЛЯЕМ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ» — веселая дорожка, не правда ли? И свобода выбора осталась — догадайся, что по дороге вперед-назад можно, а шаг вправо или влево — и... А по мне, так лучше просто луг или лес, без дорог и указателей. В тишине я услышу зов, увижу знак и сама найду верный путь.

Но другие люди переживают эти периоды как время, сплошь пронизанное страданием и болью. Главная их забота — просто выжить. Их модель Мира предоставляет им очень мало возможностей в выборе собственных действий. Постепенно они привыкают к неудачам и поражениям, переходят в категорию «несчастных»...

Очень трудно сейчас пожилым людям. Их жизненный опыт сформировал жесткие стереотипы с застывшими, малоподвижными моделями. Им трудно рисковать, они дорожат тем малым, что имеют.

И во все времена всего труднее женщинам. Природа им дала главной функцией устойчивость. А система, поставившая во главу угла устойчивость, защищается от информации, охраняет свои модели. Но Мир изменяется, нужно заботиться о развитии и нам...

Ключ — в способе построения модели Мира. Если богатый, яркий, сияющий Мир причиняет нам одни страдания, значит, мы что-то делаем не так. Ведь наш рассудок сохранен, мы стараемся каждый раз сделать лучший выбор из тех, что присутствуют в нашей модели. В чем же дело? Одна из причин наших неудач в том, что наши модели недостаточно адекватно отображают и ситуацию в

мире, и наши возможности действий. Мы привыкли моделировать Мир вполне определенным образом. Представление о том, как выглядит слон, значительно лучше сформирует стрекоза, нежели муравей. Не уподобляемся ли мы муравью?

Нужны доброжелательность и терпимость к иным способам построения моделей. Энрико Ферми для исследовательской работы был совершенно необходим синхрофазотрон, Пастеру — микроскоп, Эйнштейну — доска и мел. Безвестному лозоходцу, ищущему воду в пустыне,— сухая виноградная ветка. Они находили воду, мины, подземные ходы и клады в пирамидах, читали древние рукописи. Сколько их погибло без вины...

У меня в руках — вектор, аналог виноградной лозы. Это индикатор, чутко реагирующий на движение моей руки. Сигналы Космоса может принимать большая система: группа, эгрегор, камень. Иногда удается что-то принять и мне. А уж рука — исполнительный механизм, передаточное звено к индикатору. Все вместе дает возможность в информационном пространстве получать данные о ситуации в тонком и плотном мире, лишь частично опираясь на привычные каналы получения информации — наши органы чувств. Помогают доверие и сосредоточение души на любимой работе.

Однажды в Москве доктор важных наук хищно схватил мою палочку-вектор: «Из какого материала?» — «Из любого,— ответила я,— этот согнут из спицы. Могу работать с серебряным, молибденовым, алюминиевым, соломенным, деревянным...» Отвечаю на бесчисленные вопросы: необходима настройка души на связь с Разумом и чистота помыслов. И желательно — чистое, отдраенное тело, как кристалл, чтобы к душе не могла прицепиться ни одна черная модель.

Опираясь на старые модели, легко совершить ошибку. Моделируя Мир, нужно очень тщательно анализировать ситуацию: насколько она нова? требуется ли принятие решения? нужно ли расширить модель ситуации, получить дополнительную информацию? нужно ли привлечь экспертов? какие из уже отработанных приемов можно применить? надо ли изменить модель? Нужно выйти в конечном счете на коррекцию моделей анализа ситуации, приемов изменения ситуации и эталонных моделей.

Жизнеспособные модели подвижны и чутки, в них имеются переменные блоки. Именно из этих блоков в целенаправленной практике вырастает драгоценный кристалл ос-

новного ядра модели Мира. Нужно постоянно проверять на практике истинность своих моделей и быть готовым к изменению даже ядра. Коррекция мировоззрения должна проходить без катастроф. И опять-таки поможет любовь, смирение гордыни. Кто-то дал тебе работу и возможности для ее выполнения. Ты рисуешь картину Мира сегодня. Она такая, а не иная, потому что ты смотришь со своей сегодняшней высоты. Но завтра ты получишь положительный результат и поднимешься (тебя поднимут!) чуть повыше. Отсюда будет чуть виднее, и ты увидишь иное, новое... Постараешься выполнить задуманное — и снова приходится пересматривать свои представления...

И окунаться в неизвестность,
И прятать в ней свои шаги,
Как прячется в тумане местность,
Когда в нем не видать ни зги.

Б. Пастернак.

ШАБЛОНЫ

Иногда нам мешает жесткость и заданность нашего ума. Для получения представления об интересующей нас ситуации мы накладываем на мир сетку определенных характеристик (шаблон) и ищем значения этих параметров. Получаем образ, портрет данной ситуации, анализируем и оцениваем ее. Если в этом есть необходимость, принимаем решение об использовании того или иного из имеющихся операторов. Если шаблон узок и не исчерпывает ситуации, ошибки неизбежны. Особенно часто такое встречается на экзаменах: не поняв вопроса, мы отвечаем правильно, но... на совсем другой вопрос. Экзаменатор сверяет наш ответ с имеющимся у него шаблоном и... ставит соответствующую оценку. Или в шахматах: увлекшись атакой, «зеваем» фигуру, а то и мат. Но в жизни цена ошибки больше, чем в игре или на экзамене. Мы можем не успеть прийти на помощь близкому человеку или пропустить удар.

Все вне шаблона воспринимается как неважное, лишнее. Так сама жизнь уходит, просачиваясь, как вода, в ячейки шаблона.

...Однажды потерялся Саша. Ушел утром из дому с другом, и до вечера его нигде нет. Прихожу из издательства — весь дом встревожен. Звоню в милицию, прошу помочь.

— Фамилия? Имя? Адрес? Рост? Цвет волос? Одежда? Их не интересовало, что любит мой Саша, чем увлекается... Вся милиция го-

рода искала наших мальчишек. Нашли их мы сами. Он любит воду, лягушек, рыб. На одном озерке, где водятся замечательные лягушки, его не было, на другом — тоже... И мы пошли к реке в том направлении, что указывала с самого начала моя палочка. Они шли навстречу — возвращались домой. Чем были заняты весь день? Ловили кузнечиков, купались в реке, не заметили, как прошло время.

Стремясь к устойчивости, мы формируем как можно больше шаблонов, чтобы в любом варианте у нас была «штатная ситуация», чтобы не попасть впросак и не проиграть. Это — опыт.

Но жизнь шире опыта, она полна неожиданностей. Поэтому имеет смысл учиться действовать на основании интуиции и неполного знания, опираясь на помощь друзей, Разума и звезд. Стоит выработать у себя необходимые навыки работы с информацией — память и умение забывать, интерес к новому, готовность обрабатывать информацию самому и вместе с кем-то. Нужно искать сходные ситуации, модели, приемы, которые где-то когда-то у кого-то оказались результативными. Прислушиваться, сравнивать, оценивать и действовать. Чем раньше начнет человек, тем лучше. Но начать никогда не поздно!

ОБОБЩЕНИЕ И ДЕТАЛИ

Обобщение позволяет нам на основе опыта анализировать ситуацию, уменьшая число характеристик за счет укрупнения каждой из них. Можно долго перечислять: возраст — 27 лет, рост 165 см, окружность талии — 65, бедер —94 см, окружность груди — 94 см, длина ноги .., туфли на высоком каблучке и т. д. А можно кратко сказать — молодая стройная женщина. Детали останутся в стороне. Затем модели хранятся в информационном пространстве до момента, когда они понадобятся.

Но именно детали позволяют создать цельную, обозримую модель. Детали дают нам возможность по принципу подобия формы связать ее с моделями ситуаций, для которых нашлась выигрышная стратегия — детали оживляют память. Модели предстоит управлять процессами в плотном мире, давать практические результаты — именно яркая деталь позволит запустить модель в работу. Так из неприметного ростка вырастает могучее дерево...

Когда б вы знали, из какого сора
Растут стихи, не ведая стыда,
Как желтый одуванчик у забора,
Как лопухи и лебеда.

Сердитый окрик, дегтя запах свежий,
Таинственная плесень на стене —
И стих уже живет — задорен, нежен,
На радость вам и мне.

А. Ахматова.

С детства мы слышим: краткость — сестра таланта. И, стремясь казаться талантливыми, выбрасываем из огромного Мира душу его и сияние, радость и саму жизнь. Применение этого приема уменьшает Мир до размеров, соответствующих нашим требованиям к обозримости модели. При этом очень большое значение имеет доминанта, сосредоточенная деятельность в заданном направлении. Тогда человек быстро схватывает необходимую информацию и использует ее в работе. Но когда человек находится во власти болезни, его вниманием управляет боль. Тогда он неосознанно на яркую, многоцветную картину Мира накладывает фильтр своих болезненных представлений и видит только то, что входит в узенький диапазон его внимания.

Одна из подруг моей мамы на вопрос: «Как жизнь?» — отвечает: «Среднее между очень плохо и совсем скверно». И так, без радости проходят годы и десятилетия...

Между тем, мы сопричастны всему, что существует с нами в этом импульсе времени. Утишите себя — и вы услышите стрекот кузнечика в полыни у дороги, вы увидите багряный лес, ощутите тепло дальней звезды, вы поймете язык камня. Скажите себе: «Меня нет»,— и вы почувствуете себя в потоке любви. С вами произойдут удивительные перемены: то, что казалось важным, потеряет значимость, неразрешимые проблемы решатся сами, мелочь станет самым главным звеном. Куда-то исчезнут болезни, обнаружится, что привычные истины тают, и вовсе не надо много есть, чтобы быть сытым, да и необязательно быть сытым; можно совсем мало работать, а получать удивительные результаты. Очень важно не оставлять без внимания тех, с кем ты связан узами дружбы, доверия и любви. Именно они помогут вам удержаться в этом чудесном, счастливом и плодотворном состоянии. В этом состоянии ваше сознание способно охватить весь Мир, не повреждая его.

ВООБРАЖАЕМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Иногда мы смещаем свое восприятие реального мира настолько, что главной становится не подлинная, а воображаемая реальность. Так бывает на любой тренировке

или репетиции, в процессе творческой или научной деятельности.

Часто наше внимание захватывает доминанта моделирования: машинист Мальцев из рассказа А. Платонова «В прекрасном и яростном мире» не заметил желтый свет светофора и едва не вызвал катастрофу. Он был мастером, он чувствовал дорогу и локомотив, в его сознание в тот момент не укладывалось, что кто-то или что-то может его путь прервать... Светофор светил для него зеленым глазом, воображаемая реальность была ярче и четче реалий видимого мира...

Это — работа моделей в информационном пространстве, это — чистое моделирование, основанное на уже сложившихся представлениях о мире без сверки с данными плотного мира, абстракция. Но когда решение найдено, нужно обязательно «примерить» его на реальный плотный мир. Для этого желательно научиться постоянно вырабатывать у себя «свежий» образ реальной ситуации, в которой придется действовать в данный момент, заботясь об истинности образа. Наградой для чутких и терпеливых может быть «и творчество, и чудотворство».

Хорошо иметь экспертов, дающих вам точную и своевременную информацию об эффективности ваших планов и действий. Особенно это важно тем, кто управляет сложными реальными процессами,— учителю, врачу, диспетчеру. Хорошо, если вы дружите с Миром, а не враждуете с ним, и он от вас не прячется. Ведь Мир меняется в очень большой степени из-за нас с вами. Из-за нашей шумности, агрессивности и нетерпения не всегда удается увидеть все таким, как есть, и дать достаточно точный прогноз на будущее. Как говорил Дерсу Узала, «...глаза — есть, видеть — нету». Мы смотрим на свое отражение. Ей-богу, Мир во много раз прекраснее!

ЖИТЬ В РАДОСТИ

Мы — разные по характеру и жизненно важным умениям. Допустим, у вас две подруги. В случае беды придете к первой, зная, что она посочувствует вам. Скажете, что все очень плохо, она ответит: кошмарно, хуже не бывает. Вы скажете, что найти выход трудно, она ответит: невозможно, выхода нет. Вы расплачетесь, она зарыдает над вашим и над своим горем. Вы придете к ней в грусти, а уйдете в тоске.

Вторая скажет: «Перестань реветь, расскажи все по порядку». Выслушает, чаем напоит, успокоит, а потом вдруг вы сами увидите выход. Неизвестно, откуда появится уверенность.

Конечно, в трудную минуту я приду ко второй моей подруге. Наверное, вы тоже предпочтете именно такой дом...

В нашем окружении есть *избегаемые*. Их, как правило, не зовут в гости и не спрашивают совета. При их появлении замолкают. Что является причиной отторжения? Мы не любим хвастунов, болтунов и плохих работников. Мы избегаем нытиков, жадных и злых людей. Неблагодарных, с высокой самооценкой. Смотрите почаще в зеркало своей души!

В обществе есть еще одна группа — *изолированные*. Это люди с низкой самооценкой, не имеющие необходимых жизненных навыков и умений. Они постоянно в стрессе от слабости. Опасаются, закрываются, долго помнят обиду. Говорят: «Нет, у меня не получится, оставьте меня в покое...» На приеме я немедленно обнаруживаю у такого человека травму правого виска или затылка, которую легко затереть самому, как и все остальные травмы, с помощью ЗАГОВОРА:

На синем море, на белом камне сидят три сестры: Дарья, Марья и Бел-Белила. Травмы во всем теле заговорила, все на место становила, норму закрепила рабы Божьей (имя). Аминь! — 3 раза.

Поможет аутотренинг (АТ). Когда-то я написала для несмелых и робких «синий», сильный АТ.

Тихо замираю — силу собираю
И ее пускаю молнией — спиралью
Каждой клетке тела, чтобы тело пело,
Чтоб оно звенело, птицею летело!

Синей птицей счастья
Я парю над лесом.
Сила защищает
От болезней, стресса,
От хандры, от горя
Нет верней защиты.
...Справа вижу моря
Зеркало в морщинках.
В этом небе синем
Я над морем синим
Стану крепкой, сильной,
Молодой, красивой!

Я — могу, я смею,
Человек все может!
Выстоять сумею,
Сила мне поможет.
Сила в жилах потекла,
Позвоночник — как стрела.
С-с-ссила! Ставлю я замок,
Чтобы стресс пройти не смог!

Но есть, к счастью, те, кого мы предпочитаем, с кем хотим делить грусть и радость. Почему нас так тянет к ним? Какими качествами и умениями обладают *предпочитаемые?*

Первое — доброта. Второе — умение найти выход из тупика, изобретательность и оптимизм. Третье — чувство юмора. Мне нужно еще быть уверенной в порядочности моих друзей, в том, что они не продадут, не подведут, постараются понять и простить. Еще одно: нужна сила воли и устойчивость, «укрёп». А уж этим в полной мере обладает мастер своего дела, человек, который не может выполнять свою работу плохо. Станьте сами таким человеком! Люди быстро потянутся к вам. Вы почувствуете, какое счастье делать добро.

Вы очистили свой организм, избавились от многолетних болей и навели порядок в своем доме. Но неудачи иногда огорчают вас, и причины их не всегда ясны. Может быть, в чем-то вам помогут простые правила. Вот они:

Правило первое. Поздоровайтесь утром с Миром и скажите ему *ласковое* слово. Поздоровайтесь первой и скажите доброе слово утром всем своим близким и знакомым. Пожелайте им удачи и здоровья с уверенностью: что пожелаете, исполнится.

Правило второе. Планируйте утром свой день. Обязательно определите сегодняшние проблемы, с кем вы должны вступить в контакт для их решения, какая помощь вам необходима, какую помощь ждут от вас, что вам лично нужно сделать. Не забудьте о своих обещаниях, пусть ничто по вашей вине не испортится.

Мне нравится барон Мюнхгаузен, особенно его запись в дневнике: «На 11 часов — подвиг». Придумайте себе обязательно подвиг. Например, вы не дышали целую минуту. Или вы не дали сдачи, если вас обидел близкий человек, промолчали, дали суете отстояться, отошли в сторонку и забыли обиду.

У моей доброй приятельницы разбили машину — старенькие «жигули». Узнав об этом, сын на нее стал кри-

чать, он был огорчен, у него были свои неприятности. Она смотрела на него удивленно и молча. Он откричался, подошел, обнял ее за плечи и сказал: «Прости меня, мама». Да какой это подвиг, скажут мне, просто — любовь. А любовь и есть подвиг.

Правило третье. Живите здесь и сейчас. Старайтесь делать одно дело, быть здесь и нигде больше. Это надежно проверенная мудрость: *здесь и сейчас идет ваша жизнь.* Жизнь духа в теле в этот миг, в этой точке пространства. «Вчера» — уже нет. «Завтра» — еще нет. Есть здесь и сегодня. Это ваш дом. Берегите его как укрытие от зла, холода и суеты. Защитите его от «вчера» и «завтра». Сделайте ваш дом чистым, просторным и уютным. Не спешите покинуть его, живите в нем! Работайте, любите, страдайте и радуйтесь. Устройте здесь все самым лучшим образом для всех, кого вы любите и о ком заботитесь. Очень, очень многое зависит от вас. Чтобы помочь себе избавиться от старых горьких воспоминаний и обид, напишите большими буквами «СЕГОДНЯ!» и прикрепите так, чтобы вы легко могли прочесть эту подсказку.

Правило четвертое. Похвалите как можно больше людей дома и на работе. К вам придет добрый отклик. Помните: мужчину нужно хвалить за ум и силу, женщину — за молодость и свежесть. Мой друг на стандартный вопрос: «Какой должна быть женщина?» — ответил: «Свежей, как утренний сад, когда на розе — живая серебряная росинка».

Скажите усталой женщине с тусклым безнадежным взглядом: «Ты так молодо сегодня выглядишь!» Как быстро изменятся ее глаза, если это скажет мужчина! Но и от женщины тоже приятно услышать такие слова, если они искренни. Это — ваш подарок ей, положительный план, который она сама создать не может. Весь ее день вашими словами осветится, у нее будет больше сил на все ее неизбежные заботы, она справится с ними без надрыва, без крика, с улыбкой и готовностью понять, простить, помочь. И весь ее день будет счастливым. Для женщины старше 25 лет это важнее всего на свете. Не нужно говорить о красивой одежде, волосах и косметике. Не прекрасна, не красива, не хорошо одета, а только: «Как ты молодо сегодня выглядишь! Как свежа твоя кожа, как сияют твои глаза!»

Каждому приятно доброе слово. Но похвалить мужчину можно по-разному. Иногда достаточно сказать: «Как я рада тебя видеть! Ты прекрасно смотришься!» Если же

мужчина выглядит вялым и хмурым, плечи опущены, а нос распух от насморка, похвалу нужно усилить: «От тебя сегодня веет силой, ты просто источаешь энергию». Он не сразу поверит вам, возразит: «Да что ты! Я себя неважно чувствую...»

Говорите спокойным и уверенным тоном: «Я ощущаю в тебе огромную духовную силу, ты и сам скоро ее почувствуешь». Скажите: «Какой ты умный, какой ты прекрасный специалист, как ты великолепно работаешь!» У него расправятся плечи. Он, быть может, совсем иначе проживет день — добрее, плодотворнее.

Правило пятое. Устройте себе праздник, радость. Если вы видите, что уж совсем ничего не получается, что-нибудь купите. Например, помаду. Есть один секрет по поводу тона помады: молодит лицо розовый цвет! Все остальные цвета украшают, подходят к волосам или просто нравятся, а молодит только розовая! Купите цветы, банан или шоколадку. Наряжайтесь именно дома! Пусть ваши близкие дома видят вас всегда хорошо одетой. Начните прямо сегодня.

Но еще больший праздник будет, если вы что-нибудь подарите другому, и еще вдобавок угадаете, что человеку нужно позарез. Подумайте, что он любит, что может его порадовать. Вот мне подарили сердолик, я была бесконечно счастлива. Саша выбирает рыб, лягушек и книги Брэма, Фабра, Вилли.

Если он глазастик, лучше что-то красивое, яркое. Если — сенс, подарите ему, например, персик, он его не съест сразу, он его погладит и понюхает, и потрется щекой.

— Почему не ешь?

— А вот хочу полюбоваться.

Ушастику подарите пластинку с любимой музыкой или чистую кассету — сам себе запишет то, что ему по душе. В любом случае женщину порадуют сладости. И — цветы. Особенно обрадуются цветам глазастики и сенсы. Только одним хороши гладиолусы и гвоздики, другим — розы и ромашки.

Ваш маленький подарок очень украсит Мир, и радость, которая разольется вокруг, даст вам больше, чем забота о себе.

Правило шестое. Не сорите в течение дня ни в плотном, ни в тонком мире. Не сорите ложными обещаниями и разговорами на тему: «Все ужасно, а будет еще хуже». Постепенно принцип «не сори» дойдет у вас до того, что

вам захочется убрать мусор, чтобы ваш дом был чистым. Не унизительно это и не стыдно, а нормально и естественно. Очищайте свой дом с уверенностью, что дело ваше чрезвычайно важно и необходимо Богу, что ваша малая работа окажет огромное влияние на Мир. Природа поможет вам, ваше дело удержит вас, продолжайте его, как бы тяжело ни было. Терпите, старайтесь — ценой наших усилий, я думаю, Мир изменится к лучшему.

Для самоочистки от набегающего мусора вы можете использовать заговоры и медитацию. Освободите сердце от забот, переведите ум в состояние покоя и тишины. Давайте потренируемся. Прикройте глаза. Представьте себе лето и море.

...Море тихо лижет берег. Песок и галька, шурша, сползают вслед за волной. Плеск набегающей волны, крики чаек и тихое, не очень регулярное дыхание моря. Ночью близкие яркие звезды и луна среди темноты по морю протягивают светлую дорожку, ведущую в другой мир. Темное море блестит и светится зелеными огоньками. Если плыть ночью, эти огоньки стекают с руки сияющими изумрудными каплями. А днем оно просвечивает насквозь, на волнистом песчаном дне колеблются водоросли и солнечные пятна. Стайки разноцветных рыбок подплывают к ногам, и коричневый краб боком бежит под зеленый камень на дне. А вдали оно синее и сливается с синим бездонным небом. Ночью был шторм, и море выплеснуло на берег водоросли. Красноватые, теплые и влажные, они высоким валом лежат у самой кромки воды и пахнут йодом. В них роются белые чайки, совсем не боятся нас. Сыпучий горячий песок, ласковое солнце, детство.

В этом море плавает добрая Белая Рыба. Она никого не обижает, она — чистильщик и может вас почистить, если ее попросите: «Дорогая Белая Рыба, ради Бога, помоги мне убрать мои обиды! Никак я сама не могу от них избавиться, помню и помню. Убери мои печали и хандру, пожалуйста. Пусть они будут тебе не во вред!» При этом рукой очищайте пространство вокруг себя и свое тело. Не забудьте поблагодарить Белую Рыбу и ребенка за то, что они были с вами и помогали вам. Никому о них не рассказывайте.

Не сорите отрицательными эмоциями. Вам грустно? Скажите: «с-ы-ыр, с-ы-ыр!» Собирайте забавные и веселые анекдоты из серии «не смейтесь, а улыбайтесь». Может, вы сможете подставить какую-нибудь ситуацию вме-

сто той, что кажется сейчас безвыходной? Похожую, смешную и с хорошим концом!.. Мир уцелел, потому что смеялся. Найдите возможность рассмеяться. Звуки «гы-гы-гы» — самые лучшие на свете. Произносить их нужно вначале медленно, потом быстрее и, наконец, совсем быстро. Лучше всего хохотать утром, пока все спят. Излучайте эманацию спокойствия и оптимизма в самых тупиковых ситуациях. Будьте всегда разной и интересной, доброй, порядочной и веселой. И обязательно здоровой и полной сил!

Правило седьмое. Как быть любимой? Нужно быть любящей. В присутствии мужчин держаться тише воды, ниже травы.

Как бы вы ни были заняты, помните о тех, кто вас любит, надеется на вас, ждет от вас помощи и привета. Утром во время молитвы я посылаю привет всем, кого люблю, кто верит мне. Пусть мы — на разных меридианах, нас хранит любовь. Она нам дана Богом. Я не вправе перечеркивать то, что создал Бог. Мы не должны терять свою любовь, если те, кого мы любим, обижают нас. Не обижайтесь! Жизнь сейчас сложная, и человеку часто нужно сбросить напряжение. И он просит помощи у близкого и дорогого человека. Наверное, нужно быть терпимее, научиться понимать, прощать, поддерживать, исцелять и думать не о себе, а о том, кого любишь. И — не напрягаться, не накапливать раздражение, быть легкой и свободной. Легко забывать то хорошее, что вы сделали другому, и то злое, что он сделал вам. Вас будут любить дети, собаки и... мужчины.

Правило восьмое. Как вести себя со взрослыми детьми? Наверное, это самый трудный вопрос. Память хранит сопящий носик у груди, пухлую ручонку в руке и бесконечные «почему?» А теперь они сами все знают, другие у них идеалы и заботы другие, наше мнение для них теперь далеко не так много значит, как раньше.

Вот что посоветовала старая и мудрая женщина:

1. Помогайте, пока вы в силах, но не унижая и немедленно забывая о своей помощи. Дети нам ничего не должны.

2. Давайте советы лишь тогда, когда они сами об этом попросят. Ни в коем случае не перечеркивайте их опыт. Если не сумеете уберечь молодых от ложного шага, не напоминайте им потом: «А я что говорила?! Сделали по-своему!..»

3. Любите своих детей и внуков, но не показывайте им всю свою любовь. Постарайтесь быть интересной для

них, чтобы они тянулись к вам, чтобы им всегда оставалось, что брать.

4. Если кто-нибудь из детей вас обидит, не обижайтесь. Поищите в своем прошлом — может быть, и вы в чем-то виноваты. Вспомните, как вы себя вели по отношению к своим родителям в сходной ситуации.

5. Становитесь глухой и слепой, когда молодые ссорятся между собой. Вы ничего не видели, не слышали, не знаете.

6. Дайте зятю чувствовать себя хозяином в доме. Не учите дочку, как нужно вести себя с мужем — она уже взрослая.

7. Ставьте себя на место невестки. Ободряйте ее. Почаще шутите. Иногда предлагайте: «Давай-ка сделаем все вместе». Не противопоставляйте себя ей в глазах сына.

8. Берегите свое здоровье ради детей и внуков. Не будьте им в тягость! Поддерживайте у них уверенность в том, что они всегда могут на вас положиться. Постарайтесь быть полной сил, спокойствия и оптимизма, что бы ни случилось. Улыбайтесь! Не жалуйтесь, даже если у вас тяжело на душе. Детям надоедают бесконечные болезни и жалобы родителей.

9. Постарайтесь сохранить дружбу. В любом случае продолжайте любить, жалеть, прощать и понимать своих детей.

Правило девятое. Никому не желайте зла. Работа с негативной информацией не проходит бесследно: портится настроение и следует наказание. Вы же хотите быть красивой и любимой! Но злая гримаса, напряженно сведенные брови не украшают женское лицо. Ребенок посмотрит на фотографию такой женщины и скажет: «Эта тетя злая». Собака залает. Мужчина отвернется. Что бы ни случилось с вами, не переходите на сторону зла. Пожелайте добра тому, кто вас обидел, простите его. Поищите корни неудачи в себе. Подмигните себе в зеркале, улыбнитесь, скажите: «Не горюй, все будет хорошо! Мы с тобой справимся. Ты у меня самая обаятельная и привлекательная, молодая и жизнерадостная!» И — сделайте хорошую зарядку с массажем. Примите ванну с пеной, окатите себя ледяной водой и отправляйтесь в гости. А по дороге загляните в церковь. Поставьте свечи во здравие Богородице, попросите здоровья и покоя всем близким и любимым. А заодно — своим обидчикам. И на душе станет лучше.

О САМООГРАНИЧЕНИИ

Еще в детстве я задумалась: зачем человеку так много есть? Ведь все в Природе потребляет мало и живет сообща: дерево, цветок, кристалл... Но человек пожелал благополучия и сытости своему роду, выделив себя из Мира. Он постарался обезопасить себя от возможных катаклизмов со стороны дикой и враждебной природы. Именно из этих же соображений он построил свою уродливую технологию, уничтожившую и отравившую тысячи видов живого. А как обстоят дела с человеком — здоров ли он, сыт, счастлив? Выяснилось, что комфорт и сытость получило далеко не все население Земли, цвет технологии используется для уничтожения и гибель далекой малой жизни приводит к многочисленным болезням самого человека.

Между тем как многолетние авторские эксперименты Шаталовой, Иванова и малодышащих показывают, что человек может обходиться в течение долгого времени без тепла, кислорода, углеводов и жиров. При ограниченном потреблении человек способен силой воли своей создать в себе подструктуру, которая бы позволила организму оперативно разлагать ненужные уже блоки на элементы и использовать их для нового строительства. Но для этого нужна безупречная система контроля качества собственной структуры и бесстрессовая жизнь. При стрессе сила собственных лимфоцитов снижается, и они могут стать ПИЩЕЙ, а не защитой и контролем. Голодать нужно радостно, без страха и напряжения. Заключенный Освенцима — раб, питание которого урезали до 1500 калорий, умирает от истощения. Ограничивший свое потребление до 1000 калорий в день по собственному выбору — свободный Человек, продлевающий жизнь в радости и плодотворном труде. Нужно укрепить душу, тогда станут возможными программы самоограничения. И разумно тренировать тело движением и массажем.

...Худенькая смуглая женщина с чуть раскосыми глазами сидела в кресле напротив меня, пока шел прием. За семь часов мы с нею выпили по стакану воды и съели по ложечке меда. Корректируя детей и взрослых, я обязательно что-то еще подправляла и в ее системе. Информацию она принимала и усваивала блестяще.

Ей было шестнадцать, когда земля дрогнула, небо стало вначале красным, потом сильно потемнело, и сверху густо посыпался черными стружками пепел... Она копала картошку, был ясный сентябрьский день 1957 года, солнце клонилось к закату. Взорвались какие-то ядерные отходы у наших доблестных атомщиков. Но об этом они узнали позже, а пока пепел покрывал густым и страшным покровом дом, деревья, огород. Она до сих пор ест овощи с того огорода, и

дом ее стоит, и мама ее жива. Многие уехали, они остались, им ехать было некуда. От эпицентра взрыва до ее дома было чуть больше трех километров.

Тридцать пять лет она постоянно живет в строгом ограничении еды, тепла, комфорта и агрессивности. Врачи, изредка встречая ее на улицах родного поселка под Челябинском, удивленно спрашивают: «Вы еще живы?» Она жива, доброжелательна, спокойна, работоспособна и, в общем, сохранна: чуть опущены органы, чуть приоткрыт клапан на выходе желудка... Подправить все мне было легко. Ее любимые авторы — Брэгг, Осава, Амосов, Шенкман, Шаталова. Большая честь для меня — сознание того, что с моими книжками она не расстается. Но мало читать, нужно делать! На мой вопрос о том, что она делает, она ответила просто: «Все».

Мой дедушка прожил 89 лет. Могучий красавец, он натягивал провод между столбами в далеком грузинском селе Багдади. 19 столбов были готовы, он взобрался на последний, двадцатый. Зачем пристегиваться, он на любое дерево взбегал, по веткам ходил, как кошка. Провод не выдержал его силы, оборвался. С высоты шести метров — спиной на щебенку... Отлежался, добрался до дому. Кто там мог гипс наложить или травму снять? Хорошо еще, что перетянули потуже, в корсете полгода ходил. И уже на моей памяти, с тремя переломами позвоночника он постоянно каторжно работал всю жизнь. И так многому радовался, столь многим интересовался, так много читал и помнил... Мало ел, почти не пил. Гнал чачу, пробовал так: возьмет в рот, пополощет и выплюнет — хорошо получилось! Поехал с нами в Сибирь, прожил чуть больше года. И еще бы жил, если бы не заболела мама. Когда ее боли мы снять не могли ничем, причина была неясна и врачи сказали мне самое страшное, мы стали очень много смеяться. Я не понимаю, откуда выплыла такая масса розыгрышей, смешных историй, анекдотов. Хохот в доме стоял гомерический, дедушка хохотал громче всех... А когда мама выздоровела, он слег и тихо растаял за две недели.

ПОСТЫ

Здоровье человечества зависит от здоровья скотов, шутят ветеринарные врачи. Не секрет, что наш скот поражен бруцеллезом, паразитами и вирусными заболеваниями. Качество молочных продуктов, в особенности масла, контролируется плохо. Все это попадает к нам на стол с пищей. Лучший совет: поменьше есть. Голод — приятное и естественное чувство. Не нужно бояться его, он помощник ваш в работе по возврату и сохранению здоровья, как и закаливание, витамины, микроэлементы, мед, травы, разнообразная растительная пища, тренировки и мир в душе.

На Руси испокон веков со строгим постоянством блюлись посты. Зачем они? Можно назвать несколько исходных факторов. Главное — для поддержания духовного и физического здоровья человека. Без лишений, испытаний и преодолений тела душа может ослабеть, а она должна служить Богу.

Нужно учесть, что наши предки были земледельцами, их потребление было подчинено годовому круговороту взаимодействия с Землей. Летом у человека российских широт преобладает белково-углеводный обмен, зимой — белково-жировой. Задача перехода — дело сложное, при перегрузках Управителю трудно справиться с управлением в условиях перестройки, он включает режим стресса. Мы знаем, что при этом отключится иммунная система и... простуды, ангины, аллергия, гепатит. Вызывается стресс по заказу энергетической системы. Если в это время человек будет есть мало и простую постную пищу, расход энергии по ее обработке будет небольшим, режим стресса с его гигантскими тратами покажется диспетчеру непозволительной роскошью. Голодный ген повысит эффективность всех процессов, можно будет решить все проблемы в малосигнальном режиме системы управления, и Управитель обойдется без стресса.

Кроме того, посты помогали выжить при недостатке ресурсов. На протяжении тысячелетий крестьянская большая семья жила на земле, держала скотину, выращивала урожай. Что ни год — засуха, заморозки или наводнение, пищи было немного. Ограничение в потреблении было естественно. Где летом держать мясо? Мясо появлялось после Рождества. И на Руси зимний период между рождественским и Великим постом так и назывался — мясоед. Но зима в наших краях долгая, до нового урожая — ох, как далеко! И начинается самый строгий весенний пост на целых полтора месяца. Организм успевает адаптироваться к более активной жизни и сжечь весь мусор, накопленный за зимнюю спячку. А семья дотягивает до первой зелени, теперь уже проще!

В основе постов лежат законы Зодиака. Пояс Зодиака состоит из трех циклов. В каждом цикле представлены стихии *Огня, Земли, Воздуха* и *Воды*. Можно предположить, что в конце каждого цикла стихия *Воды* и в начале — стихия *Огня* очищают *ноосферу* от накопленного за цикл греха. Причем вода смывает, а огонь сжигает весь мусор. В период чистки лучше всего не вносить новых загрязнений. Удивительно то, что посты приходятся на стихии Воды и Огня!

Всего поста четыре. В 1994 году их расписание таково: Великий пост — с 14 марта по 1 мая, Петров пост — с 27 июня по 25 июля, Успенский пост — с 14 августа по 28 августа, Рождественский пост — с 28 ноября по 7 января.

А вот круговорот стихий в поясе Зодиака:
Огонь 21.3—19.4, 14.7—21.8, 23.11—21.12,
Земля 20.4—20.5, 23.8—22.9, 22.12—19.1,
Воздух 21.5—20.6, 23.9—23.10, 20.1—18.2,
Вода 21.6—22.7, 24.10—22.11, 19.2—20.3.

Посещение церкви во время поста обязательно. А церковные ритуалы сопровождаются молитвами и живым пламенем свечей и лампад. Причем не только в православной церкви, но и в молельных домах различных конфессий. Спасительные обычаи есть не что иное, как отлаженный многовековой практикой механизм сохранения здоровья нашего народа, несмотря на отсутствие лекарств. Не пора ли вспомнить хорошо забытое старое?

ЗАКАЛИВАНИЕ

Я отодвигаю ветчину и именинный торт, делаю зарядку, бью себя по мышцам тяжелой палкой, отжимаюсь на турнике и обливаюсь холодной водой по утрам. Последнее тяжелее всего: я выросла у теплого моря и всегда прыгала в воду — с камня, с мола, с причала. Входить медленно не могла, было непереносимо постепенно охлаждать тело. Прыгнуть — и очень быстро плыть, пока не согреешься, не привыкнешь. Лет пять регулярно обтиралась по утрам горячим полотенцем, никаких ОРЗ. Но в клубе «Целитель» почти все любят холод... Сейчас я готовлю воду для обливания ранним утром. Мне нравится пропускать ее через фильтр и добавлять в нее отвар травы — ромашки, липы, тысячелистника, череды, крапивы. Я очищаю ее *«шариком»,* помогает заговорное слово:

Госпожа Водица, у тебя есть сине море, в нем — Белая Рыба, все плохое изъедает и испивает. Пусть изъест — изопьет все мои болезни, укроки, сглаз и порчу! Аминь! (3 раза.)

При этом я понемножку выливаю на себя примерно треть ведра воды и представляю, как Большая Белая Рыба подплывает близко и мягкими губами обирает, обкусывает с меня все, что налипло и мешает. Я прошу: «Пусть это будет не во вред Рыбе». Бока ее тихонько колышатся, и плавники отливают розовым. Торопиться нельзя, иначе Рыба не успеет изъесть порчу!

Еще треть ведра тонкой струйкой из горного родника моего детства — чистейшего, с водой, как в Первый День Творенья:

Госпожа Водица, ты моешь каменья и кременья, питаешь коренья и растения — умой душу и тело всех добрых и верящих, напитай их живой водой жизни и радости! Аминь!

С благодарностью я обращаюсь к Траве — несорванной, вольной, источающей целебный бальзам. Дух ее парит высоко. Я обращаюсь к Духу Травы:

О, Великий Дух Травы, что росла на горе Голгофе и лечила Иисуса Христа! Заживи раны и травмы мои и моих близких! Сохрани добрые связи мои с природой, не дай поселиться гордыне и укрепи любовь в душе моей! Слово мое крепко... Аминь!

Удивительный аромат просыпается в воде, тело покалывает иголочками — так в детстве кожа синела и покрывалась пупырышками от утреннего холода, когда выскочишь ранним утром в сад, и радужная роса обожжет голые ноги... И я медленно выливаю на себя остаток воды с благодарностью всем, кто помогает мне жить. Обещаю удержаться в седле и никому не повредить, что бы ни случилось в пространстве дня. Галина Ильинична раньше выливала на себя ведро воды утром сразу, а теперь тоже стала лить понемножку. Понравилось: «Раньше выльешь и — ух! А теперь есть время на доброе общение тела и воды. Тело привыкает постепенно, без стресса».

Смысл тренировки в том, чтобы расширить границы возможностей человека обойтись в своей практике без стресса.

Замечание: не нужно опорожнять мочевой пузырь до обливания. Это сохранит ваше внутреннее тепло и предотвратит возникновение воспалений в области таза.

КАК УСТРОЕН ЧЕЛОВЕК

Что такое «жизнь»? Мне наиболее близок ответ Сергея Есенина: «Слишком я любил на этом свете то, что душу облекает в плоть». Жизнь — это то, что душу облекает в плоть. Как будто бы *дух*, коснувшись плотного мира, некоторое время провел в страдании и в любви, испытал страсти и изменился. В теле человека *дух* получил возможность чувствовать и видеть, смог поставить новые задачи большому Разуму перед тем, как снова уйти в тонкий мир.

Наше тело рождается слабеньким, обживает новую для себя среду, адаптируется к ней, растет, крепнет. И одновременно с этим в нем нарастают процессы разрушения. В конечном итоге они берут верх, тело портится, и душа, освобождаясь от него, снова сливается с большим Разумом. Так я понимаю жизнь. Продлить и украсить ее означает осознанно и разумно усилить все то, что помогает жизни, и ослабить все, что ей мешает.

Человек волен выбрать: полагаясь только на себя, жить одному или включиться в *ноосферу,* взаимодействовать с нею, отчитываться перед нею, подпитываться от нее, осознанно выполняя ее программу. *Это и есть его свобода.*

Первый путь — это путь одиночки, которому нужна большая энергия, большая защита и, конечно же, большое потребление. Для оперативного решения задач, связанных с выживанием и выполнением своего назначения, для одиночки предусмотрен режим стресса. Для лучшей защиты он наносит, как говорят военные, «упреждающий встречный удар». Это агрессивность. Его Диспетчер в ситуации опасности или внешней потребности в немедленной и интенсивной деятельности включает стресс, отключая Целителя, переключает организм на внешнее моделирование, оставляя в стороне — на время! — задачи внутренние, задачи сохранения целостности собственной структуры. В короткие передышки включается внутренний Целитель, но со временем наступает ситуация, когда стресс снять не удается, и в ход идут внешние корректоры...

Второй путь требует от человека чистоты помыслов, самостоятельной работы по сохранению своей структуры и самоограничения в потреблении. Если человек примет программы самоограничения, его Разум будет ревностно охранять и беречь каждую клеточку, выполняющую полезную функцию в организме.

Любая деятельность человека может протекать в режиме бодрствования, без стресса. Если в круг его забот входит гармония Мира, внутренний порядок сохраняется силами организма с помощью Большого Разума. Малые неповреждающие сигналы в контуре управления обеспечивают с ним надежную связь, нормальную обработку информации о состоянии организма и слаженную работу гомеостатических систем с хорошим взаимодействием всех уровней.

По-разному может вести себя человек. Но все его мысли и поступки, отображаясь в информационном пространстве, известны Высшему Разуму. Нужно быть чистым,

чтобы тебе позволили любить и делать твое дело на этом свете. В каждом выборе, на каждой развилке жизненного пути, мой дорогой Читатель, выбери сторону сил Добра! Помоги душе обрести и сохранить любовь, интерес и волю к жизни. Постарайся сберечь связи с Миром на всех уровнях, осознай себя встроенной, а не изолированной системой в *ноосфере.* Не экономь себя, служи Разуму, Жизни в целом, Природе. *Будь живым.* Это просто: утишить себя и настроиться на прием. Ты увидишь, услышишь, почувствуешь, что надо делать.

Человек — открытая экосистема, он связан со всем Миром. Боль реки, Земли, водоросли отзывается в его душе. Вы не понимаете, в чем дело, отчего у вас вдруг заболела голова и появился ком в горле. Просто у вас кто-то просит помощи. Нужно помочь, включить связь с Природой, с Богом, сделать что-то для общего блага, что, казалось бы, не связано с вашими интересами и обязанностями. Например, посыпьте песком заледеневшую дорожку у дома, сожгите мусор во дворе, выслушайте человека, помогите озеру... И Природа поможет вам!

— Долго ли вы будете жить? — спросила я Галину Ильиничну. «Как Бог даст»,— ответила она.

Как Бог даст... Если я правильно угадала, в чем *дело* мое, *Бог даст* мне его завершить. Защитит и оградит тех, кого люблю, и оставит на Земле в любви и радости, пока нужна.

ВНЕШНЕЕ И ВНУТРЕННЕЕ

В комплексе управления человеком есть несколько систем: духовная, информационная и телесная. В каждой из этих систем есть внешняя и внутренняя функция.

Душа человека может быть замкнута на задачи организма и его узкого окружения, страдая от недугов собственного тела, а может находиться в связи с Разумом и служить ему в решении важных проблем. Ум может получать информацию из своего малого опыта и пользоваться для принятия решения своим крошечным внутренним компьютером, а может выйти на память эгрегора или Большого Разума, используя внешние системы обработки данных. И здесь человек может выбирать, чем заниматься — Миром или собой.

По-видимому, должна быть гармония. Жизнь человеку дана для выполнения работы. Работу ему поручают, за

работу вознаграждают — духовное сообщество (эгрегор), Ноосфера, Космос. Не выполняет или вредит — накажут, не обязательно нарушителя, могут наказать его детей и внуков.

Диспетчер тела человека имеет внешнюю и внутреннюю функции. Внешняя разделяется на преобразование среды обитания и репродуктивную, связанную с продолжением рода. Внутренняя — развитие и защита тела в процессе всей жизни человека.

Существует противоречие между внешним и внутренним. Для сохранности тела нужно знание и хорошая ориентация в Мире — это дается духовной и информационной работой. Однако и для выполнения внешних функций нужно надежное плотное тело. Его поддерживает душа, тренирует деятельность и оберегает комплекс гомеостатических систем. Для решения оперативных задач Диспетчер назначает главной определенную систему, изменяя приоритеты. Но в режиме стресса, как правило, доминирует телесная система, огромные духовные и информационные возможности человека не используются...

ГОМЕОСТАЗ

Тело защищено комплексом гомеостаза, состоящего из главных систем: нейро-эндокринной (иммунная, энергетическая и репродуктивная), нервной, мышечной, пищеварительной... Согласованная работа всего гомеостатического комплекса обеспечивает выполнение главных функций организма — продолжения рода, управления, защиты, движения. Эти функции равноправны, при длительном угнетении одной из них разлаживается и портится весь организм. Нельзя сказать, какая из них — главная, как нельзя выделить главную грань в кристалле.

Нервная система принимает участие в создании образов организма и внешнего мира. В ней формируются нейронные сети для обработки данных, поступающих от органов чувств или со стороны тела. Она отвечает за сохранность органов чувств, средства общения и преобразования мира — глаза, уши, руки, язык и горло. Она строит функциональные системы для того или иного вида деятельности и управляет ими, осуществляет диспетчерское управление мышцами тела, формируя управляющие потоки сигналов к мышцам и проводя их. Она проводит и обрабатывает обратные, афферентные потоки сигналов о

состоянии мышц и органов, участвует в процессах оценки ситуации и принятия решений.

Командует комплексом гипоталамус. Именно он принимает решение о необходимом режиме работы всей системы управления — стресс, бодрствование или покой. Основная его обязанность — поддержание равновесия внешнего и внутреннего, равновесия главных функций организма. Обрабатывая сигналы с мест, он регулирует взаимодействие эндокринных желез с помощью своего диспетчера — гипофиза. Он сам является железой, выделяя нейромедиаторы — вещества, соединяющие отдельные нервные клетки в большие сети для работы функциональных систем. Это — вертикальное управление. Если представить себе модель системы управления в виде пирамиды, гипоталамус и гипофиз — на вершине, а остальные расположены в основании. Эта пирамида с помощью тончайшей гормональной регуляции обеспечивает жизнь в целом и определенный вид деятельности в частности. Гормоны оказывают стимулирующее или тормозящее влияние на ту или иную железу и на целые системы организма. Причем основные виды деятельности определены и на каждый вид отлажен стереотипный гормональный комплекс.

Как будто все устроено очень просто. Нервная система анализирует сигналы внешнего мира, приходящие от органов чувств, и информацию о состоянии всех систем организма, приходящую по афферентным нервным волокнам, в рамках стереотипного комплекса. И участвует в формировании нервно-мышечного ответа. Нейро-эндокринная система настраивает стереотипный гормональный комплекс на данную ситуацию. Органы обеспечивают своевременную очистку и питание клеток, мышцы работают, успевая передохнуть. Так обстоят дела в состоянии покоя и бодрствования. Иное дело — стресс.

СТРЕСС

Режим стресса в организме связан обычно с нервно-мышечным ответом, требующим большой мощности. Потребность в мощном ответе диктуют, в основном, биологические мотивы: голод, страх, сексуальность и тяга к лидерству. Человек разумный, мне кажется, может взять под контроль воли и разума внешние стрессоры и свое плотное тело. Разумная тренировка расширит границы светлого круга добра и любви, в котором можно жить без

стресса. В частности снижение самооценки поможет избежать разрушительного влияния неудачи, рухнувших надежд, ненависти, алчности и мести. Великий физиолог Ганс Селье советует:

— не вступать в борьбу из-за безделиц;

— стремиться заслужить любовь и уважение ближних нравственным поведением и высокой квалификацией;

— умерить эгоизм, помнить о каждом, кто доверяет вам и надеется на вас;

— стараться любую работу превратить в увлекательную игру, приятную, полезную и созидательную;

— стремиться к миру внутри себя, с другими людьми и с Природой;

— научиться отвлекаться от тягостного и безнадежно-отвратительного, вести счет лишь радостным дням.

При стрессе для скорейшего достижения цели гипоталамус дает указание отключить системы, обеспечивающие устойчивость организма, и все силы использовать для решения оперативных внешних задач. Отключение производят надпочечники, переводя контур управления в режим сильных токов с помощью своих гормонов — адреналина, норадреналина, кортизола. Режим сильных токов выключает, в первую очередь, тимус и всю защитную систему. Он влияет и на информационную систему, настраивая Управителя исключительно на обработку внешних сигналов среды в ущерб обработке внутренней информации. Можно предположить, что Ноосфера прерывает контакт с человеком, находящимся в состоянии стресса, защищаясь от него.

Иногда наступает «паразитный» режим стресса. Надпочечники включают его не по сигналу гипоталамуса, а из-за внутренних поломок в организме — опущения, опухоли, воспаления и травм. Несмотря на то, что стресс наступил по сигналу не сверху, а снизу, все идет по накатанному пути: отключение иммунной функции, негативная ориентация души, обмен и т. д. Нужно избавиться от поломок с помощью нашего метода, и этот стресс уйдет. Помогут массаж, движение и очистка. И, конечно же, тренировка души — чтобы ее было непросто сбить.

Человек может связаться с Космосом для решения задач Космоса и заглянуть внутрь себя, отслеживая движение жизни. То и другое можно сделать только в тишайшем состоянии души. Стресс предназначен Природой исключительно для быстрого реагирования в неизвестной и полной опасностей среде. Он отключает большинство

внешних и внутренних связей, подчиняя все одной сиюминутной цели — выжить любой ценой! Все остальные задачи отодвигаются на потом. Беда в том, что стресс не кончается и «потом» так и не наступает...

Выйдя из стресса, мы можем даже для обсчета своих текущих задач пользоваться ресурсами Разума и получать от него постоянные эталоны жизни.

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА

Долгие годы для многих из нас эталонами совершенства и гармонии были спортсмены. Тренировки большого спорта задают в качестве главной систему энергообеспечения. Она обслуживает работу нервно-мышечного аппарата, включая тот или иной режим обмена веществ: углеводный, белковый или жирных кислот, режим работы нейро-эндокринной системы — стресс, бодрствование или покой. Назначение тренировок в том, чтобы научиться большую работу выполнять легко, без стресса, расширяя возможности гомеостатических систем... Однако выясняется, что спортсмены гораздо чаще нас, смертных, болеют. Обменная недостаточность, опущение органов, травмы, неполадки с кишечником и легкими, постоянные ангины и насморк.

Вместо того, чтобы вывести человека (особенно ребенка!) на норму и осторожно, не повреждая, строить режим тренировки, тренер часто вслепую увеличивает нагрузки. Но если организм нацелен на внешнее питание и оперативные ресурсы растрачены, а нагрузка не убывает, включается режим стресса. Опасность в том, что, когда кровь уже не содержит глюкозы и истощены запасы гликогена в клетке, в топку могут быть брошены именно Т-лимфоциты. Тогда организм остается без защиты перед атакой вирусов и бактерий.

У Ирочки Степановой в девять лет был первый взрослый разряд по гимнастике. Три месяца в году она болела — ОРЗ, пневмония, ангины, бронхит с астматическим компонентом. Ее тренер сказала маме прямо: «А меня не ее здоровье интересует, а ее результаты!» Ко мне в группу она пришла вместе с мамой и сестрой Олей почти пять лет назад. Контрольная пауза у девочки (способность не дышать после выдоха) составила всего 11 секунд. Но через десять дней она могла обходиться без воздуха 455 секунд, а одиннадцатилетняя Оля — 405! Причем легко, с улыбкой... Укрепились мышцы спины и живота, девочки освоили саморегуляцию. А у мамы проявились способности экстрасенса. Большой спорт они по моему совету оставили, семья здорова, мама стала целительницей.

Главенство энергетической системы неизбежно выводит нас на оглушающе большие мощности. При этом трудно поддерживать обратную связь в системе и хранить связи с миром.

СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Но вот что интересно: не всегда человек действует ради индивидуальных целей. Иногда он преследует интересы группы, пренебрегая собственными интересами, вплоть до физической гибели. К примеру, мы с вами отправляемся за мамонтом. Дома — маленькие дети, женщины и старики, еда нужна непременно!

Но еда пока — не еда, а могучий зверь. Его бивни могут уложить человека на месте. И мозг включает режим стресса, в котором страх куда-то исчезает и появляются богатырские силы. Гибель одного, другого... ну, что ж, зато племя спасено, это гораздо важнее. Какова природа прилива сил и бесстрашия? Во временном отключении отдельных функций, подавлении их доминантой. Какой функцией жертвует организм? Защитной, иммунной. Что еще может отключить ее? Мощный зов продолжения рода. Олени разбегаются... удар, кровь, сломанные рога. Страшно, больно? Нет, чувствительность снижена, система управления загрублена, защита временно отключена. Победитель продолжает жизнь. Гомеостаз восстанавливается, как только снижается мощность сигналов надпочечников (адреналина или кортизола) и половых желез (эстрогена). И снова защитная система обеспечивает сохранность тела. Но иногда ущерб от ее временного отключения невосполним, тело разрушается.

Социальный заказ изменившегося за последние шесть тысяч лет общества выдвинул новые виды деятельности человека. Человечество строит машинную технологию. Это порождает необходимость перемещения больших грузов и обработки мощных информационных потоков. Появляются новые профессии. Одни связаны с высокой сосредоточенностью, эмоциональным напряжением и гиподинамией — например, работа программиста. Другие перенасыщены однообразной физической нагрузкой, сопряженной с подъемом тяжестей и опущением органов — работа грузчика. И там, и здесь — длительный стресс, отключение защитных сил.

Стало быть, человек разумный, заинтересованный в

новых социальных функциях, должен сочинить иной для себя образ жизни, чтобы тело и душа не портились от стресса с его разрушительными последствиями. Нужно поддержать человека в работе, к которой его системы не готовы. Лучше всего, если он сам будет помогать себе разумной оздоровительной работой. Что я понимаю под сохранностью организма? Молодость!

Молодой человек хорошо взаимодействует с миром, адаптивен, готов к переменам и контактам. У него свежее неискаженное восприятие. Щедрость. Альтруизм. Чистые меридианы и высокие скорости обработки данных. Сохранные память и творческие способности. Способность к обучению. Отсутствие жестких стереотипов в поведении и обработке информации. Малое количество накопленного личного греха и своевременная осознанная его отработка. Способность к компенсации поражений в памяти, в психике, на всех уровнях гомеостатического комплекса и в генном аппарате за счет самокоррекции. Хорошие зубы, голос, кожа, сон. Здоровое тело без болей, морщин и поражений, крепкая гармоничная мускулатура, гибкость суставов и сосудов, большие возможности управления, движения и формирования двигательных навыков.

Чтобы обладать таким богатством в течение долгих лет, нужно бережно хранить здоровье, как рабочий инструмент жизни. На мой взгляд, достаточно обеспечить работу систем управления в малосигнальном режиме и иметь хорошие оперативные возможности компенсации, исправления поражений в наиболее нагруженных местах.

Во время деятельности включаются различные доминанты, в покое главной становится именно иммунная система. Если мы не хотим допустить большие значения управляющих сигналов в организме, следует помогать ему своей разумной оздоровительной работой. Великолепные результаты дают самоограничение и тренировки всех систем.

ИММУННАЯ СИСТЕМА

Если человек надолго откажется от движения, оберегаясь от стресса, иммунная система может подавить все остальные гомеостатические системы, поняв задачу так: сохранить это тело. Не получается, пробовали. При больших сигналах тимуса Т-лимфоциты могут обнаружить

поврежденные клетки какого-то органа, например, поджелудочной железы, перенапряженной из-за приоткрытого клапана привратника, и подвергнуть их атаке. Так возникает аутолиз. При отсутствии возможности исправить повреждение органа (в данном случае закрыть клапан) организму может быть нанесен непоправимый ущерб. Кроме того, большие сигналы тимуса могут подавить репродуктивную функцию, вызвав стойкую импотенцию или преждевременный климакс.

ТИМУС

Центром иммунной системы и хранителем тела является вилочковая железна, *тимус,* расположенный на передне-срединном меридиане от сосков до яремной выемки, позади грудины. Он примыкает к сердцу, легким и диафрагме. Выделяемый им секрет — тимозин — обеспечивает сохранность органов и клеток. Под его влиянием стволовые клетки крови из костного мозга втягиваются в тимус, «воспитываются» в нем клетками-нянями, становятся Т-лимфоцитами и расселяются в лимфатические узлы и лимфоидную ткань различных органов. Часть их «путешествует» с кровью по организму, часть живет в коже. Но тимус своим секретом продолжает поддерживать «выпускников», обучая и оберегая их, помогая им в работе. Причем в зависимости от тимической активности меняется количество, качество и направление выходящих из тимуса клеток.

При низкой активности Т-лимфоцитов мало, и большинство клеток так и не покидает тимус. При стрессе иммунная система подавлена, тимус вырабатывает очень мало своего эликсира жизни для Т-лимфоцитов, и они ослабляются настолько, что... попадают в общий котел. У младенцев он весит около 12 г, увеличивается к 15 годам до 30—40 г, в дальнейшем уменьшается. В тридцатилетнем возрасте он вдвое меньше, а к семидесяти годам весит около 6 г. Так было и сто, и тысячу лет назад: патанатомы вскрывали грудную клетку семидесятилетнего человека и видели одно и то же — жировой мешочек весом 6 г. Хирурги во время операций наблюдали ту же картину. Выходит, что мы с вами, родившись, вступаем на эскалатор, который неизбежно спускает нас на конечную станцию: вместо тимуса — крошечный жировой ме-

шочек, лимфоцитов — кот наплакал, кожа в морщинах, мускулы растаяли... Неужели эта станция — всего лишь семьдесят лет? «Нет, нет!» — крутится моя палочка-вектор, аж из рук выскакивает.

Если сберечь тимус, можно сохранить жизнь надолго, пока душа не устанет, пока интерес не погаснет, пока любовь не уйдет.

НАШ МЕТОД

Человек отделил себя от Природы, враждует с нею, слишком часто использует режим стресса. Отсюда болезни цивилизации: диабет, иммунодефицит, гипертония, депрессия, рак... Чтобы избавиться от них, человек создал современную медицину с ее больницами, химизированной фармакологией и кобальтовыми пушками, вовсю использующую пассивные средства лечения — нож, облучение, укол и таблетки.

В нынешней ситуации российской нищеты катастрофически не хватает ресурсов для подобного оздоровления ни у государства, ни у нас самих. Как повелось на Руси, в дни лихолетья люди с верой и надеждой ищут источники духовных сил... При его собственном личностном включении человек начинает осознавать, что он не бездушный винтик государственной машины, что он сам может заботиться о жизни в себе и вне себя, опираясь на свои силы и помощь Природы. И — действует! Источник исцеления — в самом человеке, в его личности, в его душе. Я знаю немало врачей, которые любят своих больных и ищут возможности помочь им. Я получаю около двух тысяч писем в неделю, часто пишут врачи. Вот письмо от педиатра из Пензы Таисии Владимировны Ивановой:

«...Я в своей практике никогда не увлекалась таблетками, старалась лечить травами. Ваши книги меня потрясли. Я взяла из них очень много и стараюсь применять Ваши советы в лечении детей».

Врачи медсанчасти электромеханического завода Екатеринбурга посещают наш зал вместе со своими пациентами:

«...Мы с великим удовольствием ходим на ваши занятия. Сила вашего убеждения и примера действует на нас так, что мы сразу принялись чистить себя, родных, знакомых и наших пациентов. Очистка печени прошла превосходно, не говоря уже о внесенной занятиями радости духа, сознания того, что мы сами себе целители, а исцеление полностью в наших руках. Спасибо вам за вашу настойчивость, за безопасность, доступность и простоту предложенных методов очистки

тела и души. Мы будем использовать ваши методики в сочетании с рефлексотерапией, восстанавливая «антенники к большому Разуму» у наших пациентов — уже не хочется называть их больными!»

Письмо от главврача психиатрической больницы Златоуста Ю. П. Анохина:

«...С большим интересом прочел ваши замечательные книги «Сам себе целитель» и «Целитель набирает силу». Книги крайне полезны во всех отношениях и больным, и здоровым. Большое спасибо вам за ваши ценнейшие знания и опыт врачевания, которые вы дарите людям. Большая просьба: вышлите, если можно, для работников нашей больницы по пять экземпляров книг...»

Дорогие мои читатели! Главное из того, что я хочу вам передать, это вера в ваши собственные силы.

Я чищу информационное поле. Попробуйте и вы навести порядок на своей планете — в своем теле, в своей душе. Вам предлагается новый метод. Главное его отличие от иных подходов в том, что он — комплексный. В нем мирно уживаются приемы народной медицины, научное моделирование, мировоззрение Востока и технология Запада. Метод прост. Он содержит многократно проверенные способы обретения и удержания в течение многих лет нормы здоровья.

Вначале следует принять программу самостоятельного оздоровления, решиться начать и не отступать. В этом может помочь цикл наших занятий, амулеты, мои закодированные книги с использованием саморегуляции и контакты с теми, кто победил свою болезнь. Нужны клубы и группы здоровья, где люди могли бы поддерживать друг друга. У нас в Центре действует клуб «Целитель». И очень многие благодаря ему решились, начали и до сих пор не бросили работать над собой. Люди с двумя, с тремя и даже с четырьмя инфарктами возвращаются к нормальной жизни, забывая о лекарствах и поликлиниках. А потом ежедневно выполняют простой комплекс.

...Павел Ананьевич перенес четыре операции и четыре больших инфаркта. В последние годы приступы стали регулярными, надежды не было. Жена немедленно укутала его компрессами и стала делать массаж. Зарядка, очистка и саморегуляция очень быстро восстановили его сердце. Он организовал малое предприятие и успешно выпускает керамическую плитку, которая пользуется большим спросом. Почти год, как лекарства ему заменяют зарядка, массаж и закаливание. Программы помощи сердцу он записал в самом лучшем блоке своей памяти. Чуть что — трет ребра ладоней, выпячивает живот, затаивает дыхание. На груди носит наши целебные амулеты, корень валерианы и чеснок.

...Александр Александрович перенес три инфаркта. Слабость, боли в сердце, печени и суставах, грыжа, гипертония — в общем, более чем полный букет хворей, не оставляющий надежд. Боли и грыжа ушли

после первой же нашей встречи и не возникали больше. Средства просты: вера, очищение, тренировки, амулеты и доброе отношение ко всему миру. Строит дом, водит машину, женился. Строен, силен и красив.

Пять циклов моих занятий они провели на сцене справа от меня. Их видели и слышали тысячи людей в Екатеринбурге. Пожелаем же им сохранить здоровье, обретенное силой веры, воли и терпения!

Выход на норму — это очистка, устранение опущений, укрепление мышечного корсета и возврат нормальной массы тела.

Очистка предполагает в первую очередь избавление тонкого тела от следов ушибов и информационных ударов. Здесь прекрасно работают заговоры (при условии, что вы поверите в свои возможности и силу магического текста).

Существуют болезни, формирующие центры управления как в тонком мире, так и материализованные, которые управляют гомеостазом, навязывая ему иной порядок. Пока эти центры не будут разрушены, болезнь не уйдет. Где же располагаются материальные центры болезней в плотном теле человека?

Можно предположить, что хорошая плотная ткань сердца, легких или бицепса не позволит им захватить свои клетки. Мозг, более чем что-либо другое, контролирует свои нейроны. Болезнь формирует свой компьютер для управления процессами из пораженных нервных клеток, находящихся вблизи воспалительных очагов на голове. Болезнь «цепляется» за ненужное — камни в желчном пузыре, конкременты в толстом кишечнике и холестериновые бляшки. Достаточно очистить организм от шлаков, и центр болезни разрушается, исчезают ее симптомы. Однажды об этом я услышала удивительную историю от Анны Михайловны из г. Энгельса. Сейчас ей 62 года.

«Всю войну мы жили в Сызрани, где было множество малярийных комаров и малярией болели почти все. Я месяцами лежала в больнице, была вся желтая от акрихина, кололи меня постоянно, но помогало мало: день здорова, два — лежу. После войны поехали мы в Кронштадт и в первый же день пошли на пляж. Стоило мне походить по воде босиком — готово: сильнейший приступ малярии. Температура была за сорок, меня трепало, я даже сознание потеряла, чего раньше не бывало. Хозяйка дала маме белый порошок, чтобы я проглотила его прямо с бумажкой. И меня тут же увезли в больницу. Когда я пришла в себя, началась ужасная рвота — меня выворачивало наизнанку. Желудок был давно пустой, а позывы все не прекращались. И вдруг из меня вылетело желтое, с прожилками яйцо, упругое, как крутое. Я видела, что врачи его положили в стакан, надавливали ложечкой,— а оно ускользало. Это был последний в жизни приступ моей малярии.

Прошло полгода, и малярией заболела моя двоюродная сестра. У мамы уже был опыт моей болезни, и она решилась повторить. Сама ли она угадала или ей кто-то подсказал — не ведаю. Но она дала сестре крупинку мышьяка размером с просяное зернышко. Последовала сильнейшая рвота... и выскочило такое же яйцо, только меньших размеров, с орех — сестра ведь болела меньше, чем я. И приступов больше не было».

Избавиться от шлаков можно путем их растворения, оттягивания и выведения. Старые завалы в организме убираются очень быстро, если предварительно запрограммировать процесс растворения. Следует помнить, что очистку производит ваш Целитель, а вы привлекаете в помощь ему целебные травы, заговорное слово и массу других средств. Затем нужно пить отвары лекарственных трав, главной из которых, исходя из моей практики, является *спорыш* — горец птичий, гусиная трава; прикладывать лекарственные повязки на основе тех же отваров и просоленной шерсти к наиболее пораженным и загрязненным областям тела; делать клизмы с отваром в случае запоров. Замечательно выводит шлаки баня, особенно с натиранием солью и медом. Следует высасывать всевозможные яды из воспалительных очагов рта и горла при тонзиллите и кариесе. Избавиться от паразитов поможет деготь.

Статическая гимнастика — это массаж по поднятию опущенных органов: почек, желудка, печени, матки и кишечника — и закрепление их на том месте, где они быть должны. Для закрепления используем силу длинных мышц спины и живота. Укрепить эти мышцы можно простыми упражнениями лежа, тратя на тренировку не более десяти минут в день. Мне когда-то устранила опущение после родов Зоя Максимовна: положила на живот разведенные пальцы, как грабли, потянула все вверх и что-то пошептала. Ушло на это две-три минуты. Все! Больше боли ко мне не вернулись, а прошло уже пятнадцать лет.

Еда, на мой взгляд, служит не просто для энергетической подпитки, а для поддержания связи с Миром. Я глубоко убеждена в том, что легкий голод нужно испытывать всегда. Лет десять назад, когда я стала достаточно много заниматься бесконтактным массажем, у меня увеличился вес, хотя ела я всегда мало. Прошло несколько лет, пока до меня дошло, что при малосигнальном режиме энергии расходуется мало. Человек встраивается в Большую систему, необходимую подпитку получая от нее. Вспомните детство и юность — постоянно хотелось есть, не правда

ли? Но это ничуть не заслоняло и не перечеркивало ощущения радости бытия!

Если вы хотите удержать территорию, отвоеванную у болезни, немедленно начинайте закаливаться горячим полотенцем, холодной простыней, обливанием, ходьбой по снегу или контрастным душем. Выберите, что вам больше понравится. А можно и чередовать! Никакой постепенной подготовки не надо, но обязательно — спокойная уверенность: «Мне это поможет, это приятно, я справлюсь!» И — заговоры, я их использую постоянно. Они работают у врачей и докторов наук, у детей и участников войны. Пробуйте, у вас получится!

Чтобы удержаться в здоровье и радости, нужны многие умения. Важны навыки медитации, саморегуляции и бесконтактного массажа. Существенна готовность действовать без поощрения извне с малой энергетикой и сообща. Главным я считаю умение любить и прощать.

Галина Ильинична Зарецкая, Новосибирск. Ее история начата в книжке *«Целитель набирает силу»*. Она похудела на сорок пять килограммов, о старой астме не вспоминает. Она не пропустила ни одного занятия. Живет в частном доме, справляется с огородом. Стала совершенно не агрессивным человеком. К ней идут со всех сторон люди лечиться, ее руки сами тянутся к боли и убирают эту боль. Земля, по-видимому, тоже благостна к таким рукам, к такой натуре, потому что урожай у нее небывалый.

«...Врачи, что лечили меня всю жизнь, сами ищут сейчас моего совета и помощи. А сколько у меня появилось добрых товарищей в клубе *«Целитель»*! Какое счастье, когда можешь кого-то избавить от боли или недуга! Не все понимают, как уши чистить — я на клубе дважды приносила свои свечи из дому и показывала. Одна из женщин была глухая, а на следующем занятии клуба бросилась ко мне со слезами: *«Я слышу! И голова не болит! Спасибо вам!»* О чистке печени новичкам рассказываю, многие не решаются, хоть в кармане — направление на операцию холинэктомии... Мне самой сколько раз внушали: «Поможет то-о-олько операция». А я ждала и надеялась на чудо — и дождалась! Или не могут сделать *«шарик»* — мне на клубе приходится на стол влезать, чтобы всем было видно, чтобы у всех получилось. Ежедневно утром просыпаюсь с радостью, энергии хватает на весь день. Усталости нет, настроение прекрасное, хоть жизнь нашу легкой не назовешь. Характер мой изменился, я стала добрее, выдержаннее. Мне интересны проблемы, о которых я и думать раньше не могла».

Я пишу эти строки в ее маленьком доме среди сугробов. Воздух в доме очень свежий — хорошая печка все вытягивает. На коленях мурлычет кошка — ей нравится

мой компьютер. Для кошки есть небольшой ход в подпол. Все в этом доме разумно. Спокойный милый дом, где хватает нескольких часов сна, тихо потрескивают поленья в печке и легко пишется, спасибо тебе! Рядом — банька, где мы обливаемся ледяной водой по утрам, и тело потом парит. Мы уже дважды парились там, и мягкий березовый веник не бил, а гладил меня. Там же, в парилке, стоит такая же печка, от которой — ни дыму, ни копоти, один жар. В банном жару натирались медом и говорили такие слова:

О, Великие Духи Огня, Камня, Пара, Воды и Травы, помогите рабе Божьей (имя), растопите, растворите и смойте с нее все уроки, призоры, переполохи, сглаз, порчу и болезни, вольные или невольные грехи, обиды, зависть, страхи, гордыню, алчь, злобу и лень! Дух бани, вытяни все плохое из рабы Божьей (имя) на огонь и на воду! Очисти и укрепи душу ее и тело! О, Великий Дух Огня, перемени зло на добро и свет! О, Великий Дух Воды, отнеси весь мой сор Белой Рыбе! О, Великий Дух Травы, что росла на горе Голгофе и лечила Иисуса Христа, полечи мою душу и тело! Аминь!

Чай мы с Галиной Ильиничной пьем из мелиссы, ромашки, шалфея и солодки с вареньем из смородины, вишни или земляники. Все это растет на ее огороде всего в две сотки на краю большого города. Правда, есть парник и теплица, но все равно, удивительно, что овощей хватает и на семью дочки. Было всего три куста кабачков, а выросло 33 плода, каждый больше килограмма. Десяток кур несут три-четыре яйца в день, и почти каждое — с двумя желтками. Галина Ильинична гладит их по утрам — бесконтактно, как и огород, и воду, и внука. И свои ноги, избитые, болевшие пятнадцать лет.

...Всего пятнадцать месяцев назад она весила 102 кг. Пила гормоны — три таблетки в день, но при ходьбе или нагрузке были приступы астмы. Обливалась потом, болели ноги, сердце, голова, спина, суставы — против каждого пальца на ногах были кости, источавшие адскую боль, на руках все пальцы были перекручены... Внучка говорила: «Бабуля, ты такая хорошая, а руки — как у Бабы Яги...» Стресс после инфаркта и смерти мужа повлиял на печень — она и раньше-то болела, а тут совсем сдала, жгла огнем и увеличилась в три раза. На первом сеансе она кашляла, мешала мне, а потом — уже нет. Все это, слава Богу, позади.

...Идет Никольская неделя. Мы строго соблюдаем пост: ни мяса, ни жира, ни молока. Хозяйка дома продолжает худеть, а я всегда теперь так живу. Вот несколько ее рецептов.

Салат из свеклы

Почистить морковь и свеклу в равном количестве, натереть на мелкой терке, добавить измельченные чеснок и орехи. Заправить майонезом без соли.

Салат из редьки и моркови

Почистить редьку и морковь в равном количестве, натереть на крупной терке, заправить майонезом.

Салат из тыквы

Тыкву очистить от семян и кожицы, потереть на крупной терке, добавить тертое яблоко, мелко порезанный лук и квашеную капусту. Все по вкусу и без соли.

Кабачки

Кабачки очистить от семян и кожицы, порезать ломтиками, плотно уложить на противень, смазать майонезом и поставить в духовку. Есть с любым салатом.

Мы уплетаем печеный картофель и яичную скорлупу. Награда — курага и яблоки. В первые два дня голод терзал меня, а потом притих (дома я без конца прихожу на кухню за яблоком или морковкой). Сегодня мы едим то же, не больше, но теперь этого мне хватает. То же с холодом: поначалу я не отходила от плиты, а на второй день сняла свитер и даже в холодной бане делаю массаж. Зарядкой занимаемся трижды в день, в промежутках часто колотим себя — я бутылкой из-под молока, а Галина Ильинична — гигантской скалкой.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Лекарственная повязка. Ее основой является любая шерсть, даже трикотажная шерстяная ткань. Ее следует

вымочить в *отваре,* который приготовить несложно: по две столовые ложки *спорыша,* листьев *березы* и *ягод* шиповника положите в литровую банку, залейте кипятком и поставьте на паровую баню на 20 мин. Остудите, слейте, два стакана отвара выпейте как чай, а в остальном растворите 1 столовую ложку соли и пятую часть чайной ложечки лимонной кислоты. Для большей эффективности можно добавить в отвар немного свежей урины (того, кому предназначена повязка). Замочите на полчаса шерстяную ткань нужных размеров, отожмите почти досуха, завернув в полотенце. Ежедневно споласкивайте и замачивайте шерсть заново.

На суставы и лоб накладывается повязка из сухой шерсти; на спину и живот — влажная *(компресс)*: на тело положите марлю, смоченную *отваром,* поверх ее влажную шерсть, сверху — полиэтиленовую пленку, потом — шарф или сложенное вчетверо махровое полотенце. Закрепите компресс платком или эластичным бинтом. Делайте это на ночь, днем накладывайте сухую повязку.

Очистка почек будет полезна вам, если у вас остеохондроз, боли в позвоночнике и в суставах, нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем. Сделайте *компресс* на всю спину. Поверх него закрепите на области почек (это чуть выше пояса) *грелку* — можно электрическую с удлинителем, чтобы вы могли сидеть, ходить или лежать; а можно засыпать в носок горячую соль, завязать. Компресс держите всю ночь. В первые дни ваша утренняя моча может стать мутной, с хлопьями, а затем станет прозрачной и чистой. Одновременно будут очищаться суставы, сосуды, позвоночник и легкие — весь организм. Чтобы сохранить в норме калий, кальций и магний, ежедневно, пока идет очищение, высушите, измельчите и съешьте скорлупку от сырого яйца. Это обезопасит Вас от судорог, тика и отеков.

Внимание! Если у вас появится боль в области *почек,* сделайте *массаж,* препятствующий преждевременному выходу камней: наклонитесь, положите кулаки у позвоночника чуть выше пояса и, надавливая, разводите с силой в стороны — вверх. Повторяйте, пока боль не исчезнет полностью.

Очистка кишечника и печени необходима, если у вас запоры и побаливает правый бок. Для успешной очистки в течение недели ежедневно на ночь накладывайте на область живота и печени *компрессы* (при этом растворятся шлаки в толстом кишечнике и желчном пузыре) и вы-

пивайте 5 таблеток сенны, измельченных в порошок. Желательно носить их и днем, и ночью. Моя мама утром снимала, стирала, подготавливала свежий компресс и после душа прикрепляла снова. Не забывайте в эти дни о гимнастике. Кроме того, утром и вечером делайте клизмы (1—1,5 литра). Воду нагревайте до 38—40 градусов. Добавьте свекольный сок, который готовится так:

свеклу весом 500—600 г замочите с вечера в холодной воде, чтобы избавиться от нитратов (хорошо опустить в воду при этом розовый амулет). Утром очистите ее, потрите на мелкой терке, сложите в двухлитровую стеклянную банку, залейте 1,5 л воды около 80° С. Прикрытую крышкой банку поставьте на водяную баню на 20 мин, остудите, процедите и чуть подкислите уксусом или лимонной кислотой.

Затем влейте стакан горячего *отвара*, проверьте температуру жидкости, в норме она должна быть 38—39° С. При более горячей возникают нежелательные эффекты, а более холодная хуже растворяет конкременты и положительное влияние ослабевает. Вначале можно делать небольшие клизмы по 200—500 мл несколько раз в день, а на третий — четвертый день вы сможете перейти к стандартной емкости в 1,5 л. Введя жидкость в кишечник, обязательно полежите не менее 10 мин, подложив подушку под поясницу. Это позволит растворить и вывести главные завалы в поперечной ободочной кишке и в восходящей части ее. Еще быстрее можно очиститься, если сделать маленькую клизму (30—50 мл) из раствора 4 таблеток сенны в воде за полчаса до большой клизмы. Полежите, подложив под поясницу небольшую подушку с компрессом на животе. Вскоре кишечник освободится.

Наконец наступил день *очистки*. Вы уже неделю очищаете кишечник и носите компресс на области печени. Если это так, успех вам гарантирован. Есть совсем не хочется, и не нужно. Пейте чуть подкисленную «волшебную воду» в течение дня, сколько захотите. Вызовите послабление кишечника так же, как вы делали в течение недели. Можно проглотить 5—6 таблеток сенны, измельченных в порошок, а можно сделать маленькую клизмочку с настоем сенны и полчаса полежать. Приготовьте четыре стакана: в первом подкисленная вода, во втором — 100—150 г любого растительного масла, в третьем — раствор 5 таблеток сенны и в четвертый чай (или кофе, или отвар шиповника, или морс). Первый стакан — исключительно для полоскания рта и горла перед приемом масла и после него — для тех, кому вкус масла не очень приятен. Настройтесь на подвиг с помощью освоенных приемов

саморегуляции. Как только слабительное подействует, сполосните рот, проглотите масло, еще ополосните рот, примите сенну и содержимое четвертого стакана. После чего поверх компресса закрепите грелку и ложитесь на правый бок. Не читайте, не смотрите телевизор — настройтесь, помогайте печени.

Помните: это — расслабляющая процедура. Если у вас понизится давление, вы почувствуете небольшую тошноту, сразу же дыхание задержите, стисните руки перед грудью, напрягите мышцы живота... Прошло? А можно еще немножко подержать ноги на высоте спичечного коробка. Это поможет вам закрыть клапан привратника, отделяющий желудок от двенадцатиперстной кишки. Тошнота у всех моих «желудочников» проходила. Чаще всего все шлаки выходят сплошной зелено-желто-черной массой. В течение трех-четырех последующих дней носите компресс на печени и делайте очистку кишечника — ведь камешкам из желчного пузыря нужно пройти очень длинный путь — проследите, чтобы они не застряли. Если тяжесть в печени осталась, можно еще раз все сделать заново. Меня часто спрашивают: а как часто повторять очистку? Наши ветераны из клуба «Целитель» рассказывают, что сделали за год по 5—8 процедур. Подумайте, ведь ваш организм зашлакован, вы очищаете его. Главный ваш помощник в этом деле — печень. Чистя кровь, она немного засоряется сама. Галина Ильинична прислушивается к своему правому боку: кольнуло, появилась тяжесть? Почистить немедленно! Проверьте себя — печень должна быть мягкой, она позволяет вам как угодно гнуться и поворачиваться, бегать и иногда даже съесть что-нибудь вкусное — торт или пельмени.

У нас в гостях Анастасия Никитична Сергеева.

«...Я родилась в 1938 году в большой семье пятым ребенком. По рассказам матери, ни одной детской болезнью не болела, росла очень сильной и выносливой. Закончив семилетку, я приехала в Свердловск, поступила работать на большой завод и пошла в вечернюю школу.

Неустроенность быта, тяжелая 8-часовая работа у конвейера и учеба сказались на здоровье. В 18 лет — гипертония. Врач в поликлинике получал от завода премию. Увидев мои красные щеки, он и смотреть меня не стал, пристыдил: «Молодая, от здоровья лопаешься, а работать не хочешь!»

Изнурительные головные боли, кровотечения, тошнота и рвота выматывали. В больницу попадала тогда, когда меня подбирали на улице без сознания. Там я узнала названия своих первых болезней. Ясно было одно: не потяну вместе работу и учебу. Нужно было выбирать, и я выбрала работу. Прошло 10 лет, сверстники закончили институты, а у меня — 8 классов... Пошла в техникум. После каждой сессии — больница, а там — новые болезни: атеросклеротический кар-

диосклероз, церебральный атеросклероз, хронический пиелонефрит, хронический астмотоидный бронхит, холецистит, панкреатит и т. д. В результате — инсульт. От группы отказалась, движения приносили муки. В результате — ожирение и все виды остеохондроза. Врачи меня списали: не по-нашему, так лечись, как знаешь. Нужно было что-то делать. И я решилась действовать сама.

Начала я с легкой зарядки, уходила в лес, ползла, если идти не могла. И там впервые почувствовала огромное облегчение от того, что незаметно для себя стала обращаться к Земле, Солнцу, Воздуху, Воде — всему, что меня окружает. Заходя в грязный бассейн, я говорила: «Божественная вода я дарю тебе свою любовь, омой и очисти мое тело, сделай его здоровым!» На работу я хожу пешком 45 минут. Лишь захлопну двери, я начинаю обращаться со словами любви ко всему Миру и просить у него помощи, благодарить его за то, что милостив ко мне. В лесу вползала на небольшую гору и просила снова Солнце, Камень, Ветер помочь мне вернуть здоровье. Казалось, Ветер проходил сквозь меня, пронизывал насквозь... Скоро, очень скоро исчезли простуды и ангины. Солнце никогда не обжигало, с тех пор в любую жару не закрываю голову, а прошу Солнце очистить и укрепить меня. Я доверяю Природе. Занималась по Бутейко, начала есть по Шаталовой. Вес снизился с 83 до 63 кг. И вот — встреча с вашими книгами. Они очень доходчивы, их понимают и молодые, и пожилые люди. Рекомендации можно применить сразу, и помогают они мгновенно. Я использовала компрессы, массаж почек и ограничила дыхание с помощью баночки с водой, поставленной на диафрагму. Появились легкость, бодрость, гибкость суставов, прекрасный сон, желание жить и быть добрее. Такой светлой головы, как сейчас, у себя я не помню с детства. Я стала значительно спокойнее и совсем не раздражаюсь. На удивленные вопросы друзей отвечаю: «Я нашла элексир молодости!» «Шарик» у меня получается. С его помощью я лечу комнатные растения: лимон и лавр. Они выпрямились, расцвели и дали плоды. Я чувствую, что они разговаривают со мной и даже улыбаются. Я считаю, что жизнь нужно отрабатывать ежедневной малой работой по поддержанию здоровья у себя и своих близких. Я это буду делать, пока живу».

ГЕЛЬМИНТЫ

Активность иммунной системы ученые оценивают по *сывороточной тимической активности*, СТА. Секрет тимуса тормозит размножение жителей иных форм жизни: бактерий, вирусов, грибков и гельминтов. При высокой активности тимуса все они находятся в пассивной, не опасной для человека форме. При снижении защитных сил возможно быстрое развитие тех же грибков или гельминтов, переход их в активную форму и конкурентная борьба с человеком за ресурсы. Это касается лямблий и описторхов — гельминтов, живущих в протоках печени и поджелудочной железы. По моим оценкам, уровень зараженности паразитами в крупных городах близок к 90 процентам, особенно страдают дети. Заражение происходит из-за

ослабления санитарного контроля — в Новосибирске яйца описторхов сплошь и рядом — на корке хлеба в булочной, в твороге, полукопченой колбасе и масле.

Пока что общество уделяет мало внимания паразитам. Такие паразиты, как лямблии и описторхи, являются виновниками многих заболеваний, в том числе, по данным английских специалистов по лейкемии (журнал «Медикл сайенс»), 70 процентов дает радиация, а 30 — паразиты, которые создают негативную экологическую структуру внутри организма.

Великий космист Чижевский доказал, что одиннадцатилетний максимум солнечной активности активизирует простые формы жизни и подавляет сложные — человечество. В результате грибки и бактерии приобретают несвойственную им ранее агрессивность, начинается настоящая война в Ноосфере. По данным моих измерений, активизируются также и паразиты, которые вредят печени и выделяют яды, поражающие мозг.

Описторхи (двуостка кошачья). Жизнь — 20—40 лет. Яйца обнаруживаются в кале или при зондировании. Место — желчные протоки печени, желчный пузырь, протоки поджелудочной железы, кишечник. Патогенная функция: создает ниши для себя, препятствуя оттоку желчи, способствуя развитию кистозных расширений и новообразований печени и поджелудочной железы. Выделяет токсины, вызывающие аллергию и болезни крови (эозинофильно-лейкемоидные реакции).

Избавиться от лямблий или описторхов можно всего за две недели. Для этого вам понадобится аптечный березовый деготь. Перед сном потрите яблоко или морковку, смешайте чайную ложку пюре и один грамм дегтя, сделайте шарик и проглотите, запив водой. При этом очень полезно на ночь на область печени наложить *компресс,* в котором на марлю, лежащую на коже, нанесено несколько капель *дегтя.* Ложитесь с грелкой на правый бок на два часа (а можно и на всю ночь). Лежа выпейте горячий отвар из термоса, проглотите 5—6 измельченных таблеток сенны. Не отвлекайтесь, помогайте организму избавиться от паразитов! Можно повторить очищающие заговоры.

Госпожа Водица, у тебя есть сине море, в нем — Белая Рыба, все плохое изъедает и испивает. Попроси за меня — пусть изъест-изопьет всех паразитов и болезни с меня, рабы Божьей (имя). Аминь! (9 раз.)

Госпожа Водица, ты моешь каменья и кременья, питаешь коренья и растения — отмой душу и тело рабы Божьей (имя), напитай их живой водой жизни и радости! Аминь! (9 раз.)

ВИРУСЫ НА СЛУЖБЕ ЦЕЛИТЕЛЯ

Разум человека хранит информацию о норме его плотного тела в информационном пространстве, в памяти его астрального управителя. Но существует удивительный механизм, помогающий овеществить и освоить эту память — нуклеиновые кислоты, РНК и ДНК, которые живут и работают в клетке. В сильном жизнеспособном организме налажена великолепная связь с Управителем, модели усваиваются хорошо. При любом сбое существует возможность новой записи *нормы* в клетку. Ученые называют процесс восстановления информации *репарацией*. Способность к репарации выключается при стрессе и по мере старения организма. Но запасы надежности живого удивительны! Существует механизм многократного дублирования информации о жизни и ее норме.

Известно, что молекулы рибонуклеиновой кислоты (РНК) постоянно создаются в клетке. На РНК, как на матрице, печатается белок. Я задумалась: неужели РНК — сложнейшая структура, волшебная спираль, увешанная генами, в которых хранится память,— только печатный станок? Причем для печати несопоставимо более простой формы живого... И неужели РНК сидят только в клетке?

Вирус — это РНК в оболочке из белка или жира. Можно предположить, и мой вектор подтверждает правомерность такого предположения, что вирус — форма РНК, путешествующей по организму. Вирусы живут внутри человека и выполняют весьма важную работу по поддержанию нормы каждого из органов и организма в целом. Главные их функции — контроль и охрана памяти нормы клетки, органа и организма в целом. Структура вируса такова, что он может без труда проникнуть в каждую клетку, получить у нее и передать ей информацию. Они, как электронное облако, пронизывают все плотное тело человека и связуют его с Управителем. Управляет ими иммунная система.

Вирусы, отвечающие за норму организма в целом, рождаются в тимусе, в клетках-нянях, а живут в Т-лимфоцитах. Им передается память обо всем организме, что-

бы не было ошибки при проверке каждой клеточки тела. Вы их вполне можете настраивать на доброе взаимодействие, и они будут прекрасно работать, выполняя различные функции.

Задача *Целителя* в том, чтобы вовремя обнаружить поломку и исправить ее с помощью иммунной системы. Активность и дееспособность защитных сил поддерживается высоким содержанием в крови секрета тимуса и высоким приоритетом иммунной системы в системе астрального Управителя. А для этого нужно жить без стресса!

ВНЕШНЯЯ УГРОЗА

Но иногда в человеческое тело, как правило, с пищей попадают иные вирусы — из почвы, от животных, рыб и паразитов. Может быть, под влиянием отравы, в изобилии сбрасываемой человеком в водоемы, воздух и почву, вирусы мутировали, изменили свой код? Так или иначе, эти вирусы несут информацию иной нормы. При снижении защитных сил человека чужеродные вирусы поднимают голову, «распаковываются» и очень портят «вирусное облако» клетки и органа. Я проверяю на гепатит, паратит и герпес — половина всех тех, кто попадает ко мне на прием, имеет сниженную вдвое по сравнению с нормой активность иммунной системы и распакованные вирусы. Обнаружилось, что вирус гепатита сбивает норму печени, паратита — щитовидной железы и половых органов, герпеса — кожи, слизистой оболочки рта, носа, дыхательной и мочеполовой систем. И каждый из чужеродных вирусов угнетает непосредственно тимус и иммунную систему в целом... Углубляется стресс, портятся кожа, кости и зубы, возникают различные формы аллергии, стоматит, появляется мышечная слабость. И, наконец, возникают воспаления и опухоли.

Отчего становится возможной репликация вируса, что вынуждает его «распаковываться» внутри человека? Во-первых, действие внешних стрессоров — слишком активное солнце, радиация, паразиты, выделяющие токсины в кровь, яды в воде, почве и атмосфере; во-вторых, наличие стимуляторов и оксидантов в крови — гормонов или допинга; в-третьих, ослабление организма при снижении силы иммунной системы. Это может произойти при перегрузке или простуде.

При репликации вируса немедленно снижается сила

иммунной системы. А это, в свою очередь, вызывает дальнейшую активизацию вирусов. Лавинный процесс ослабления организма приводит к болезни.

Удивительно, что стоит выйти из стресса, устранить поломки и очистить весь организм, в особенности печень, как человек выходит на такой уровень здоровья, о котором месяц назад даже мечтать не мог! Остается «жить, не засоряясь впредь». Выясняется, что в этом состоит главная хитрость.

Алиса Густавовна Захарова разбирает всю почту, что приходит на мое имя, уже больше года. В моей семье к ней относятся как к ангелу: она всегда доброжелательна, точна, заботлива. Говорит тихим голосом и улыбается, как бы тяжело ей ни было. За что бы она ни взялась, все делается быстро, качественно и в срок. Ей было очень трудно. На первой коррекции я не смогла убрать ее боли, она не смогла дышать тихонько носом — хватала воздух, как рыба, ртом. Но за короткое время она преобразилась и стала красавицей. Ее успехи были ошеломляющими — за две недели она ожила. Затем мы долго не виделись. Я совсем измучилась с письмами: их лавина, казалось, вот-вот засыплет меня. Рука сама набрала спасительный номер. Она ждала моего звонка и сразу согласилась.

У нас был самый сложный случай — загубленный Целитель. Пробудить, создать его заново невероятно трудно.

Не сразу ее болезнь поддалась. Но мы были изобретательны и настойчивы, мы очень старались и верили в успех. Не могу сказать, что все проблемы решены. Но — лучше, с каждым днем лучше, несмотря на огромный груз забот, который Алиса Густавовна на себя взвалила и тащит по доброй воле. Я ее люблю.

«...Впервые мы встретились весной 1991 года. Я пришла на диагностику, И. А. исчеркала весь диагностический лист и не рекомендовала посещать занятия. Она сказала, что здоровье утрачено почти полностью, не стоит тратить зря время и деньги. Может помочь только чудо. Чудо помогло.

По-видимому, у меня с детства сильно травмирован копчик — запоры, месячные настолько болезненные, что часто увозили на «скорой» — я еще девушкой была. Мама в ленинградской блокаде с голоду опухла, выкормила нас, все выжили. Но катар желудка и жестокий гастрит у меня — с тех пор. До шести лет меня носили на руках — ходить я начала только в семь лет. Первые роды были трудными — сын шел ножками. Сделали операцию — убрали какую-то перегородку. Дочку я родила легко. В 1980 году у меня начались сильные кровотечения, и опухоль выросла за три месяца до размеров в 11 недель. Ужасно болел живот и поясница. Прооперировали по поводу фибромиомы... Выжила — и то ладно. Веру во врачей я потеряла полностью.

Попробовали другое лечение — в Свердловске-45, в Ленинграде у гомеопатов, в Омске в платной клинике... Возили меня на машине, сама я передвигаться не могла. Сильные головные боли, частые обмороки, боли в кишечнике, в позвоночнике и пищеводе, постоянный цистит. Запоры такие, что и представить нельзя. Я не могла проглотить даже слюну из-за спазмов. До туалета я ползла на коленках. Ничего не помогало.

...На занятия я все же пошла. После первого же сеанса я стала делать все. Дома сказала: «Оставьте меня в покое! Я лечусь». На четвертый день щитовидка моя опала, и я стала нормально глотать. У меня первой из группы вышли камни желчного пузыря — несметное количество, шли каждые три часа в течение суток. Я занималась по конспектам — тогда еще книг не было — с утра до ночи. Потом записалась в новую малую группу и продолжала делать все. У меня появилось желание жить. Боли покинули меня. На занятия я уже не шла — бежала, летела. Пять месяцев подряд я продолжала очищаться, занималась гимнастикой, АТ и массажем. Я себя била палкой до фиолетовых синяков, перешла на легкое дыхание и почти ничего не ела. У меня висело расписание занятий — уходило почти четыре часа в день на всю мою работу. Я вела дневник, боясь что-то упустить. Мне очень тяжело было укрепить мышцы живота, спины и ног. Я во время ходьбы твердила мысленно: «Я справлюсь!» и задерживала дыхание. Мне стало так хорошо, как никогда в жизни. И... я стала забывать о том, как совсем недавно была прикована к постели. Сегодня одно пропущу, завтра — другое, а через два месяца вообще забросила тренировки. Решила, что все вылечила.

А еще через два месяца ко мне вернулись мои старые боли вновь. Я начала сначала — гимнастику, АТ, очистку, диету. Билась два месяца, а боли не прекращались. Я вставала с болью и ложилась с нею. Сила стала уходить из меня. Каждое воскресенье я ходила в церковь и просила соединить меня с И. А. И чудо свершилось: раздался телефонный звонок, и И. А. попросила меня помочь ей разбирать почту. И вот уже больше года мы работаем вместе. Поначалу боли мои не уходили даже от ее волшебной палочки. По ее просьбе меня проверили в Омском диагностическом центре. В Новосибирске приняла замечательный гинеколог, Элеонора Борисовна. Все согласились: ничего страшного нет, причина болей в слабости гладкой мускулатуры. Нужно ее как-то укрепить. И И. А. придумала: нужно часто, раз тридцать в день изо всех сил сдавливать коленки и ягодицы. И вот уже год я ежедневно делаю это не по тридцать, а по триста раз! Причем сожму коленки и держу, сколько могу — секунд тридцать-сорок. При этом живот втягиваю и затаиваю дыхание. Закаливаюсь. Делаю травные ванны, принимаю большие дозы витаминов. Укрепляю иммунную систему. Раз в неделю голодаю по 36 часов, с закодированными книжками и чудо-амулетами не расстаюсь. В голодный день делаю травные клизмы с соком свеклы, по шесть процедур в день — утром, днем и вечером. Ем очень мало — каши и овощи. Это, кстати, подходит к нашей сегодняшней жизни больше, чем мясо, жиры и сладости. При этом работы у меня очень много. Я встаю в 6 утра, а ложусь часто около двух ночи. Иногда приходится спать дольше — тело требует отдыха. У меня сложились добрые отношения со своим организмом: я к нему прислушиваюсь. И научилась уходить от боли. Очень помог мне прибор, который изобрела И. А. — после него боли исчезают мгновенно. Но потом я изо всех сил стараюсь удержать это чудесное состояние.

Я надеюсь на себя. Мне хочется быть полезной и незаменимой.

Для этого нужно здоровье, и его приходится зарабатывать всю жизнь. И этот труд во имя добра для меня — счастье».

НАША ГИМНАСТИКА

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ТОНКУЮ ТАЛИЮ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЙ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ

Я выросла в бедной семье, но у меня с детства синдром «принцессы на горошине». В походе на твердом ложе в палатке я спать не могла, особенно на боку — возникали ноющие боли и судороги. Лыжи, плавание, гимнастика и массаж избавили меня от судорог, но я чувствовала, что тазобедренные суставы могли бы быть получше. Падений на копчик было великое множество, особенно в детстве при освоении велосипеда и чуть позже — лыж. Узнав о том, как следует избавляться от травм, я стала старательно затирать их следы, но еще долго при малейшей простуде небольшие боли появлялись снова.

В начале весны на прогулке я скатилась в овраг, через короткое время подняла большую собаку — внутри что-то хрустнуло и сильно заныло. Заговаривала, поднимала, согревала шерстью — в общем, залечила.

После падения на камни (прыгнула вниз головой в незнакомое озеро и ушибла бок) этим летом боли стали нестерпимыми. Я пробовала разное, стараясь освободиться. Компрессы не помогали — каждый шаг отдавал болью, бегать не могла. Помогла счастливая находка: из ящика с детскими игрушками я вытащила старый массажер с вращающимися острыми шестеренками и удобной ручкой — «трактор», называли его ребята. Массаж боковой и задней поверхности бедер — там, где проходят меридианы мочевого и желчного пузыря, под горячим душем с максимальной силой, докрасна, заговоры по снятию травмы с кости, поколачивание бедер и подвздошных костей палкой, обертывание просоленной шерстью и гимнастика лежа на боку за десять дней полностью избавили меня от мучений. Прошло полгода — болей нет. Бег, лыжи и твердая постель не причиняют мне ни малейших неприятностей.

БОКОВЫЕ КРУГИ

Исходное положение — лежа на боку. Приподнимитесь на локте, поднимите обе ноги как можно выше, напрягите мускулы, крепко сожмите коленки и стопы и начинайте

описывать прямыми ногами круги как можно большего радиуса. Повернитесь на другой бок и сделайте то же. Девять раз — на правом, девять — на левом боку. Это упражнение кроме укрепления тазобедренных и коленных суставов подарит вам стройную талию. Мне приятно делать его утром и вечером, а иногда — и днем. Талия Галины Ильиничны стала тоньше на тридцать пять сантиметров за полгода, в течение которых она делает это упражнение.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ ФОРМУ НОГ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

Кости, суставы и сосуды ног требуют нагрузки, при гиподинамии они быстро ослабевают. Мы много говорим об опущении органов под влиянием сверхнагрузок. Кроме опущения, часто ослабляются клапаны на желудочно-кишечном тракте и на венах ног. На ногах возникают уродливые узлы, ухудшается питание ног и работа всей системы меридианов. Операции ни к чему хорошему не приводят. Появляются боли и отеки. Конечно, красивые ноги даются не всем. Но мы с вами можем избавиться от варикозного расширения вен, укрепить суставы и мышцы ноги, убрать ярко выраженное «бутылочное» расширение икры сразу после колена. Вот несколько упражнений, которые помогли мне и моим близким улучшить форму ноги, привести в порядок сосуды и суставы ног. Таким образом вы помогаете нормально работать меридианам желудка, мочевого и желчного пузыря (они расположены на внешней поверхности каждой ноги; в них энергия идет снизу вверх) и меридианам печени, селезенки и почек (они расположены на внутренней поверхности ног, энергия в них идет снизу вверх). Эти упражнения помогли моей маме избавиться от тяжелейшего артероартроза, а женщинам из нашей группы — от варикозного расширения вен. У Галины Ильиничны все ноги были в синих узлах, теперь узлы исчезли.

Упражнение 1. **Встряхивание.**

Лежа на спине, поднимите руки и ноги вверх. Быстро и легко встряхивайте их, как собака, которая вылезла из воды, в течение полуминуты, опустите ноги и руки, расслабьтесь. При этом вены и капилляры освобождаются от застоявшейся крови, связки и суставы очищаются и тренируются, меридианы подпитываются от Космоса.

Упражнение 2. **Укрепляем ноги и живот.**

Лежа на спине, поднимите голову как можно выше, прямые ноги держите на весу на высоте спичечного коробка полминуты. При этом крепко сожмите ягодицы, коленки и стопы. Напряженными пальцами рук крепко постукивайте по животу и бедрам. Натянутые, как струны, длинные мышцы ноги плотно охватывают вены, сдавливают их, возвращают к норме. Мышцы живота крепнут, клапаны закрываются, и жир живота тает.

Упражнение 3 **Массаж и растяжение.**

Хорошенько разотрите колени и щиколотки обеими руками. Промассируйте икры так, чтобы почувствовать жар в ногах. Сильно надавливая, промассируйте пальцами ахиллово сухожилие и всю стопу. Затем положите ладони на наружную сторону бедер у самого таза. Плотно прижимая, проведите руками по боковой поверхности ног до самых стоп. Захватите руками щиколотки и притяните грудь и лоб к ногам. Ноги не сгибайте! Не бойтесь боли, она помогает вам концентрировать усилия в нужном месте. Представьте: через ваши ноги под большим напором протекает теплая чистая вода. Она вымывает мусор из суставов, сосудов, мышц. Побудьте в этой позе как можно дольше, затем переведите ладони на внутреннюю поверхность у щиколотки, прогладьте ноги снизу вверх с максимальным усилием. Повторите несколько раз эти движения гребца — вниз по внешней, вверх — по внутренней поверхности ног. С каждым разом вы будете склоняться все ниже и ниже. Это и есть *«складной ножик»,* его лучше делать днем и вечером, когда мышцы и связки растянутся.

Вы можете делать этот массаж, сидя на стуле и стоя. Но лучше сидеть на коврике. Эффект почувствуется сразу. Повторите комплекс столько раз, сколько хватит терпения.

Вам понадобится совсем немного времени, и ваши ноги станут неузнаваемыми. При условии, конечно, что вы делаете всё остальное — гимнастику, очистку, массаж, ограничивая себя в еде и комфорте.

КАК ПОДНЯТЬ ОПУЩЕННЫЕ ОРГАНЫ И ЗАКРЕПИТЬ ИХ В НОРМАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

Упражнение 1.

Лежа на спине, согните колени, положите разведенные и напряженные пальцы рук на живот, надавите, представь-

те, что захватили свои почки. Захватили? Тяните их по направлению к плечам. Подтянули? Теперь — закрепите на новом месте! Так же поступите с маткой, печенью, желудком — со всем! Повторяйте: «Станьте по-старому, как отец с матерью поставили!» Произносите эти слова мысленно со страстью, с непоколебимой уверенностью в то, что — как скажете, так будет.

Упражнение 2. **Укрепляем мышцы живота.**

Лежа на спине, поднимите прямые ноги на высоту спичечного коробка над полом — чем ниже, тем лучше. Руки — на животе, надавливают на пупок и на точки вблизи пупка. Продержите ноги полминуты. Терпите! Убеждена, что дней через десять вы легко выдержите минуту. И вскоре вы обнаружите, что сил прибавилось, во рту перестало сохнуть, сон и настроение улучшились, сердце бьется ровно и спокойно.

Ставим пупок на место.

Эту процедуру можно делать после поднятия больших тяжестей. В народе недаром говорили: пуп надорвал. Поправить пуп легко. Вырежьте из небольшой картофелины кружок толщиной с палец, по диаметру чуть меньше края поллитровой банки. Воткните в картофель вертикально 10—15 спичек головками наружу. Смажьте края банки вазелином или жирным кремом. Лежа на спине, положите на живот чуть выше пупа картофельный «ёжик», приготовьте банку, подожгите все спички сразу и немедленно закрывайте «ежа» банкой. Вскоре спички погаснут, банка присосется к телу и начнет править пуп. Говорите уверенно: «Пуп, стань по-старому, как отец с матерью поставили!» Минут через пятнадцать осторожно подведите руку под край банки и снимите ее.

РАЗМИНКА

Перед каждым упражнением я задаю программу своему *Целителю*. Она должна быть ясной, точной и образной.

Упражнение первое.

Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, стисните основания ладоней крепче, сильнее, так сильно, чтобы руки задрожали! *Задайте программу*. А сейчас выдохнем, втянем живот и потянемся вверх. Как будто вы, опираясь на подоконник, выглядываете из окна. Крепитесь, не дышите, усилия максимальные. Целитель выполняет

ваше задание. Если вдохнуть *очень* хочется, начинайте тихо-тихо дышать, только вдох маленький и незаметный. Вдыхаем пол-наперстка, выдыхаем столько же. Пусть немножко не хватает дыхания, потерпите, успокойтесь. Руки сжаты, живот втянут, но усилия слегка ослаблены — это отдых. Повторите три раза, каждый раз с новой программой.

Программа поднятия почек. Внимание — на области чуть выше пояса, со стороны спины. Представьте, что вам помогают поднять почки. Как? Одним из простых и понятных способов: подъемным краном, лифтом, воздушным шариком, вертолетом, летающей тарелкой, силой растущей травы. Скажите: *«Встаньте по-старому, как отец с матерью поставили!»*

Программа поднятия печени и желудка. То же, но внимание сосредоточено на области выше пояса справа и в центре со стороны живота.

Программа поднятия крови. Внимание сосредоточено на области печени и селезенки — в капиллярной сети именно этих органов возникают застойные явления. Представьте, что вы досуха выжимаете губку или через соломинку вытягиваете из стакана сок. Скажите проникновенно, обращаясь к внутренним органам: *«Печень и селезенка, помогайте сердцу!»*

Программа закрытия клапанов. Внимание сосредоточено на области сердца и области солнечного сплетения. Не просто сжимаем руки, но и напрягаем плечи, трапецевидные мышцы — они идут от шеи к плечам, мышцы груди и солнечного сплетения. Попросите: *«Сердце, мой дорогой моторчик, я помогаю тебе, укрепи, пожалуйста, клапаны!»* Затем обратите внимание на желудок и прикажите резко и властно: *«Кишечник, закрой клапаны!»*

Упражнение второе.

Продолжаем поднимать почки и укрепляем мышцы спины. Внимание сосредоточено на почках — чуть выше пояса, сзади. Руки на подвздошных костях таза ниже пояса, локти заведены назад. Упритесь руками, оттолкнитесь, как следует, выдохните, втяните живот... сильнее, еще сильнее, старайтесь выпрямить руки! Можно тихонько дышать, но живот втянут и руки продолжают отталкиваться. Приказ: *«Почки, поднимайтесь! Встаньте по-старому, как отец с матерью поставили!»* Это можно делать стоя и сидя несколько раз в день по минуте. Положение рук может меняться — они могут опираться на кости таза впереди, сзади и с боков. Но можно усилить толчок, если от-

толкнуться обеими руками вначале слева, потом справа, поднимая почки по очереди.

— Галина Ильинична, с чего начались ваши болезни, как лечились, что делали и как себя чувствуете сейчас?

«Я была очень здоровой и сильной девочкой. В десять лет носила воду на огород по шесть ведер: два коромысла на плечах и два ведра по земле чиркают. А что делать — очередь большая была за водой... Бегала я всегда, а в шестнадцать лет меня заметил тренер, стала ходить на спортивную гимнастику. Брусья передвигали с подружкой Риммой. А весу в них — 500 кг! Все было ничего, а на спартакиаде мне пришлось бежать дважды. После того, как я выложилась и прибежала к финишу первой, тренер попросил пробежать вторично те же десять километров — показать дистанцию гостям из района... Очнулась я в больнице. Рядом — тренер, гладит по голове: «Ничего, Галя, выздоровеешь. Врачи говорят — микроинфаркт...» С неделю побыла дома — справку дали, а потом больше бегать никогда не могла — возникал бронхоспазм. Только теперь я вернулась к любимому бегу, сорок лет отнято! В 18 лет уже был большой набор: ревматизм, бронхиальная астма, нефрит, тонзиллит, гайморит, головные боли, стала слепнуть — очки надела. Но вес еще мой — 48 кг. Пополнела я только после родов — сразу до 80 кг. Роды были тяжелые, ребенок неправильно шел, пяти килограммов родилась Танюша. Сразу началась экзема и бесконечные приступы астмы — особенно зимой. Пройду несколько метров и огнем горю — ни вдохнуть, ни выдохнуть, Пила эуфиллин, теофедрин, панангин — от сердца, кололи каждую весну и осень по 20 уколов коргликона. Но вскоре помогать все это перестало, приступы не снимались, и меня посадили на преднизолон. Через год приступы притихли, я приспособилась тихо ходить — путь, что я сейчас прохожу за 15 минут, я шла час. И отказалась от гормонов. Но после вторых родов удушье никакими таблетками не могли снять по три-четыре дня, я снова вернулась к гормонам. Вес резко вырос, обливалась потом, сердце болело постоянно, началась аритмия».

Между тем, нужно было кормить семью. Перед рождением сына купили этот дом, в долгу были по уши. Работала на двух работах. Муж очень любил, помогал. Но как выпьет — ревность вскипала, бил. Проломил ломом голову, сломал ногу. На следующий день на руках понес в больницу, убивался, прощения просил: «Не простишь — река рядом, утоплюсь...» Простила, конечно, куда деваться, дети маленькие. Вскоре перешла работать в больницу, к врачам поближе. Ходить было невозможно, ее привозили на работу в понедельник и увозили в пятницу домой. И врачи были рядом, и заработок. Работала бухгалтером, зам. главврача по хозчасти и зав. прачечной.

«...Очень хорошие и душевные люди были в 34-й больнице, особенно главный врач, Максим Яковлевич. Он и администратор был отличный, людей понимал, больных жалел, и врач был хороший — сам дежурил без оплаты. В нашей больнице первой в городе появилась «искусственная почка». Он привез к нам Константина Павловича Бутейко и организовал его занятия — мне сразу полегчало. Он доста-

вал для меня лучшие лекарства, во всем мне шли навстречу. Но лишь немного движения — и приступ, вливание или капельница. Теперь я понимаю, чего не хватало! Мужу нужно было затереть травмы головы — и не пил бы помногу, а выпьет — не дебоширил бы. А мне позарез требовалось поднять почки и убрать воспалительный очаг в легких компрессами. И... сделать *тогда* все то, что я сделала *теперь*.

Врачи старались мне помочь, как могли. Дали направление в клинику Мешалкина в 1968 году — заменить никуда не годный митральный клапан. В клинике стали готовить к операции, и зав. отделением показал мне прооперированного больного с таким же диагнозом: тот еле ноги волочил. Я пришла в ужас от самой мысли о таком будущем и — ушла. А вскоре ушла из больницы, кожа на руках лопалась и кровоточила. Причина была в том, что белье стерилизовали с антибиотиками. Во мне была сильна Природа, я их вынести не могла. И последние десять лет работала в плавильном цехе оловокомбината. Там серы было много, рукам стало легче, работу по дому могла выполнять. Но свинцом пропиталась каждая моя клеточка. В сорок пять ушла по горячей сетке на пенсию с тяжелейшим обострением всех моих болячек. Ходить — ни с грузом, ни без груза, все отказывало. Весила я тогда 108 кг. Продержалась, наверное, на оптимизме, на самоотдаче десять лет...

Все это время барахталась, как могла. Ездила в Сочи четыре лета, лечилась в бане медом, все книжки по самолечению покупала... Голодала по Брэггу — сбросила шесть килограммов и остановилась, дальше никак. Дыхание по Стрельниковой и по Бутейко давало временное облегчение летом. А зима накатывала, и думала я — все, конец. Да и у вас я не сразу стала активно худеть — через месяц, наверное. Сделала две чистки печени, холестерин сразу упал с 12,7 до 8. И неделю сидела на голодной диете — после нее и пошел уменьшаться вес, приблизительно на три килограмма в неделю.

ГОЛОДНАЯ ДИЕТА

Завтрак: стакан черного кофе без сахара.

Обед: одно сырое яйцо без соли вместе со скорлупкой и стакан яблочного сока с мякотью.

Ужин: стакан нежирного кефира без соли и сахара.

Замечание: всю пищу употреблять надо маленькими глотками, растянув кофе — до обеда, обеденный сок — до ужина в шесть вечера, кефир — до сна. Яйцо подержите десять минут в 3%-ном растворе уксусной кислоты. Обходитесь без стресса.

Сейчас мой вес пятьдесят восемь килограммов, могу ходить по морозу целый день, никаких болей нигде в теле не ощущаю уже год. Сплю, как спала в детстве. Потеря веса не вызвала никаких морщин и складок — помогли амулеты и гимнастика. Руки и ноги постепенно восстанавливаются, мои боли прошли. Всю работу по дому приходится выполнять самой без помощников. Моя пенсия составляет 18 тысяч рублей — булка хлеба стоит 300 рублей. Летом я переложила печку, вырастила 300 ящиков рассады, посадила и убрала урожай, заготовила уголь и дрова. Слава Богу, что привел меня на этот путь!

С чего вы начали?

— С того, что ползком пришла на первое наше занятие 16 октября 1992 года. До этого я дважды слушала вас по радио и — поверила.

На сеансах я почувствовала облегчение и поняла, с чего начать, как продолжить, чем закончить.

— Интересно, чем закончить?

— Я говорю о лечении. Полным выздоровлением и переходом к новому сознанию! Мне было легко начать работать над собой: мое тело было изломано, а душа — здоровая. Сделала, как вы сказали — все сразу: гимнастика, компрессы, очистка. Здоровье улучшалось с каждым днем, и это меня вдохновило на новые подвиги. Мне все стало сразу ясно, жизнь моя открылась мне. Я поняла, что причина астмы — опущения органов, травмы и перегрузка; что в печени — камни и холестерин, что сердцу надо помочь и оно справится само. И что надо себя поднимать. Три месяца я ходила день и ночь с компрессами на спине, животе и на ноге. Без банки на животе не ложилась. Статическую гимнастику делаю все это время по три-четыре раза в день. Печень чистила уже семь раз с маслом, дважды — с минеральной водой. Для меня закон: печень выводит шлаки из организма, при этом засоряется сама. Сколько у меня было шлаков, камней, мазута, холестерина! И теперь прислушиваюсь — чуть кольнет или придавит в правом подреберье,— чищу печень. И после каждой очистки тело становится легким и прозрачным. Пила деготь дважды по десять дней, на марлю в компрессе наношу пять капель дегтя,— описторхи вышли. С гормонов сошла после третьего занятия — сразу за очисткой печени. Травмы затираю по сей день. Очки сняла. Уши прочистила, наверное, уже у двадцати человек. Голова светлая, делаю массаж лица, головы и тела, стучу по косточкам палкой. И вижу: косточки внутри были серыми, а сейчас — розовые. Книжки ваши я знаю наизусть, а теперь и журнал «Будь здоров!». Освоила бесконтактный массаж, с ранней весны как встану утром рано — машу руками над огородом, призывая на помощь Великий Дух Плодородия. Из крана у меня идет голубая вода с пузырьками. Но я ее еще выстаиваю с розовым амулетом и вымораживаю, а потом обогащаю «шариком», после этого обливаюсь и пью. А льдинками протираю лицо и шею. С 18 лет не было весны и осени у меня без простуд, насморка и ангин — а эти две осени, две зимы и весна прошли благополучно (держу фигу). Сколько помню, мне всегда помогали с огородом и заготовкой. Уже прошлой осенью я одна копала огород на зиму — и ничего! Весной весь огород засадила и засеяла, полола и поливала, радуясь каждому листочку. Приходилось ящики для рассады сколачивать, воду и землю носить. А этой осенью меня проверили на сто рядов в поликлинике — УЗИ и ЭКГ, всю биохимию, все специалисты посмотрели меня и сняли с диспансерного учета, удивляясь моему выздоровлению. Всем книжки, амулеты и «мостики» отнесла, попросили. Но контакт с ними сохранился: своему лечащему врачу я швы заклеила, травму давнюю на голове стерла — она говорит, стала на приеме гораздо меньше уставать. Медсестра не могла ни сидеть, ни стоять — поясница болела. Я стерла травму с муладхары, потерла ухо, чуть почки подняла — боль ушла немедленно. Прихожу через две недели за справкой, она бросается ко мне: «Галина Ильинична, как вы мне помогли! Сделайте еще раз!» Я ее спрашиваю: «Ведь в книжке все есть, вы что-то делали сами?» — Некогда пока...

— Скажите, вам не надоело? Ведь это же хлопотно — так жить, скудное питание, морока с водой, гимнастика!

— Да все это само по себе — радость, а какую радость ведет за собой! Я не боюсь внезапной смерти, я почти ничего не трачу на еду,

у меня энергии сейчас больше, чем было в 18 лет. Я так буду жить всегда, за каждый новый день благодаря Бога и желая Добра всему сущему.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Если болят лоб, виски и глаза — причина в затылочной травме. Следствием обычно является воспалительный процесс в пазухах лба — фронтит или носа — гайморит. Иногда болит затылок или висок, это след затылочной или височной травмы, в этом случае нужно полечить ухо. Но чаще всего человек страдает от распространенной по всей голове боли. И корень этих страданий — множественные травмы головы из-за неправильных родов, падений и ударов. Травмы нужно регулярно вытирать. Поднесите руки к голове, не касаясь ее. Поглаживайте прозрачную радужную оболочку — астральный образ вашей головы, освобождая ее от следов травм. Восстанавливайте нормальную ауру головы с помощью любимого заговора:

На синем море, на белом камне сидят три сестры: Дарья, Марья и Бел-Белила. Удар-вывих в голове заговорила, все в голове на место становила, норму закрепила рабы Божьей (имя). Аминь! (3 раза.)

Прикройте глаза, представьте ярко-синее теплое море, белый прозрачный камень и волшебную Фею в белом свободном одеянии. Она протягивает к вам добрые руки, снимает ваши усталость, тревогу, напряжение, боль и страх, скармливая все Большой Белой Рыбе. Белая Рыба медленно шевелит розоватым хвостом и мягкими добрыми губами обирает с вашей головы все лишнее и ненужное. Это очень приятно. Помогайте Фее и Рыбе, очищайте свою голову! От рук Бел-Белилы к вашим рукам протягиваются вибрирующие серебристые нити, по ним к вам возвращается норма. Пусть все будет так, как должно быть! Закрепите в себе норму с некоторым усилием. Скажите себе:

Я справлюсь! У меня все получится! Все будет хорошо! Поблагодарите Бога, прочтите «ОТЧЕ НАШ» с воодушевлением, уверенно и проникновенно. И почаще попробуйте читать, пока вы делаете массаж, слова, помогающие при головной боли:

Голова моя дымит, как головешка
Только что погасшего костра...

Мне бы отдохнуть еще немножко
И дожить хотя бы до утра.

Для меня таблеток не ищите,
Я для этих случаев храню
Свой надежный щит: самозащиту,
С нею жизнь и радость сохраню.

Я расслаблюсь, словно уступая
Тяжести свинцового венца..
Но уже в ловушке боль тупая,
Ей всего минута до конца!

Теплый лучик лечит зону боли,
Говорю на выдохе слова:
«Мне светло, спокойно, я — на воле,
Не болит ни капли голова!

Мне светло, спокойно, я — на воле,
Не болит и вправду голова!

Я исследовала большое количество больных, жалующихся на сильные головные боли. Причины: стресс, плохая работа почек и как следствие — ухудшение качества сосудов: вен, капилляров и артерий; плохие суставы, в особенности в шейном отделе позвоночника; нарушение углеводного обмена, иммунодефицит, язвы и эрозии кишечника, отиты и ангины... У всех наблюдалось снижение пульсового кровотока и затруднение венозного оттока крови — нарушение мозгового кровообращения. У тех, кто занимался по нашей методике, головные боли прекращались, как правило, после 1—3 занятий.

...Римму Александровну в восемь лет вывезли из блокадного Ленинграда по «Дороге жизни». Сорок восемь лет головные боли не оставляли ее ни днем, ни ночью. Лекарства не помогали. После первого занятия по нашей методике боли оставили ее. Прошел год, как она живет, а не мучается.

Наряду с рекомендацией привести в норму почки, желудочно-кишечный тракт, эндокринную систему и снять последствия травм мне хочется дать вам несколько простых советов, очень хорошо помогающих при головной боли:

1. Сделайте согревающий компресс на *шею*. Вначале приготовьте *отвар:* по две столовых ложки березовых листьев или веточек, спорыша и ромашки всыпьте в литровую банку, залейте кипятком и поставьте в кастрюлю с кипящей водой, подложив на дно тряпочку, на 20 минут. Процедите и добавьте столовую ложку соли. Теперь этот отвар может храниться в холодильнике десять дней. Возь-

мите две полоски мягкого шерстяного трикотажа (лучше всего от рукава старого свитера, одну — для головы, другую — для шеи) и кусок марли, замочите в отваре на полчаса. Шерстяную тряпочку отожмите досуха, завернув в сухое полотенце. На шею положите вначале отжатую теплую марлю, потом шерсть, тонкую полиэтиленовую пленку и теплый узкий шарф. Закрепите все капроновым чулком — он хорошо держит и не сдавливает шею. На марлю можно капнуть свежей урины. Компресс должен охватывать всю окружность шеи, как ворот свитера. Каждый день споласкивайте марлю и шерсть, делая свежий компресс.

Галина Ильинична носила такой «воротник» каждую ночь почти год, пока не почувствовала, что горло полностью освободилось от следов бесконечных ангин, преследовавших ее всю жизнь. Зато теперь — никакого тонзиллита. ЛОР-врач при обследовании удивлялся, искал-искал — ничего не нашел. А до этого важно говорил: «Нет горла, из которого я не выскребу ложку гноя!» Не выскреб!

2. На поверхность второй шерстяной полоски насыпьте немного картофельного крахмала, вотрите его в ткань, отряхните. Повяжите на голову (той стороной, где насыпан крахмал) так, чтобы были закрыты лоб, виски и уши. Закрепите шерсть мягкой косынкой, не сдавливая голову. Носите постоянно дома до исчезновения головных болей. Днем можно носить специально связанную красивую повязку, просолив ее в *отваре.* Особенно это важно для тех, кто живет в частном доме и часто выскакивает на улицу.

Галина Ильинична носит такую полоску постоянно, и мне связала тоже. Очень легко голове, она и сейчас на мне.

3. Обязательно делайте гимнастику для головы и шеи.

ГАЙМОРИТ, ФРОНТИТ И ОТИТ

Чтобы проверить, нужны ли вам эти рекомендации, ответьте на вопросы: «У вас бывает головная боль, охватывающая лоб и виски? Иногда закладывает нос? Отекают веки? Течет из носа?» Если хоть на два вопроса вы ответили «да», делайте следующее:

1. На лбу носите повязку из просоленной шерсти. Поверх нее к середине лба приложите на ночь мешочек с горячей солью. Закрепите мягкой косынкой.

2. Катайте горячее вареное яйцо в скорлупе по обеим сторонам носа и вдоль лба. Когда яйцо остынет, очистите его, приложите одну половинку на нос, другую — на лоб

минут на пять, затем снимите и скормите кошке, собаке или птицам — им это не повредит. Яйцо можно заменить горячей картофелиной в кожуре.

3. Промывайте полость носа чуть подсоленной и подкисленной водой с добавлением урины.

4. Почистите уши свечами из бумаги.

Я сделала маме по три свечи в каждое ухо. Взяла лист ватмана (его можно заменить любой плотной бумагой, даже сложенной вдвое газетой), разрезала по высоте на три равные части, примерно размером 55×25 см каждая. Свернула три воронки так, чтобы нижнее отверстие было не более 5 мм, а верхнее — около 15 см. Нижний конец закрепила пластырем, а можно и обмотать ниткой, чтобы держался. Постелила на кухонный стол чистое полотенце, поставила миску с водой и положила большие ножницы. Маму я усадила на стул так, чтобы голова ее лежала на полотенце больным ухом вверх и носом ко мне, нос был чуть приподнят. Затем сама села рядом и подожгла верхний конец свечи. Когда он загорелся, я немножко потянула дым из нижнего отверстия свечи так, чтобы пошел густой дым, и поднесла вертикальную свечу нижним концом к маминому слуховому отверстию. Дым затекал в ухо и стлался по щеке. Я сдувала легонько дым, чтобы он не попадал маме в нос. Когда свеча выгорела и образовалось много пепла, я обстригла пепел в миску с водой и снова направила струю теплого дыма в ухо — пока она горела. Опустив огарок в воду, я зажгла следующую... И так три раза в одно ухо, три — в другое. Затем я протерла уши снаружи и внутри мягкой тряпочкой, смоченной в теплом двадцатиградусном спирте,— на ней был яркокоричневый след с какими-то комочками — и попросила маму накапать себе в уши свежей теплой урины — обмакнуть ватку и отжать прямо в ухо, закрыв потом сухой ваткой. Через полчаса в каждое ухо я закапала по 3—4 капли теплого камфорного масла. И — о, чудо! Прошло полгода, голова ни разу не болела, сон хороший и слух улучшился. А ведь мама часто просыпалась от резкой боли в ухе и жаловалась на усталость...

Мне кажется, что увлекаться не нужно. Оптимальное количество процедур — три. Не нужно лечиться «свечами» при поражении барабанной перепонки и опухоли мозга. Остерегайтесь огня, будьте внимательны и точны. В дальнейшем очень полезно закапывать в ухо попеременно урину, камфорное масло и камфорный двадцатиградусный спирт — по 3—4 капли на ночь, сверху прикрывать сухой ваткой.

О ВОЛШЕБНОЙ КРАСОТЕ

Красота и молодость стоят того, чтобы за них бороться. Не ленитесь, будьте последовательны и настойчивы.

Чтобы иметь хорошую кожу лица, нужно обязательно обеспечить нормальное питание головы. Но она одна не может снабжаться кровью хорошо, в то время как вся

кровеносная система страдает. Позаботьтесь о нормальной работе всей системы кровоснабжения. Капилляры образуют разветвленные сплетения в голове, в легких, в мышцах рук, ног и в области живота. Режим стресса «обесточивает» голову и живот, а в легких, руках и ногах, напротив, расширяет емкость сосудистого русла. Если стресс не сопровождается интенсивным движением, возникают застойные явления в легких и варикозное расширение вен. Это очень портит кожу и выключает из кругооборота большие объемы крови. Нужно привести все системы организма в порядок, а потом больше двигаться и всеми силами защищаться от стресса. Следите за чистотой печени и состоянием иммунной системы в целом. Чаще сжимайте руки перед грудью, втягивайте живот, чтобы в сосудистом русле было достаточно крови, толчок сердечной мышцы станет мощным, кровь будет нормально циркулировать по большому кругу кровообращения, не застаиваясь ни в печени, ни в ногах, ни в легких. Что бы ни случилось, занимайтесь гимнастикой и саморегуляцией. Будьте уверены в своей привлекательности!

ДЫХАНИЕ КЛЕТКИ

Клетке для жизни нужен кислород. За доставку его отвечает гемоглобин, содержащийся в эритроцитах крови. В легких он «загружается» и должен передать кислород миоглобину клетки. Но передача состоится только при условии, что кровь будет кислой! Тогда гемоглобин легко отдаст кислород, а миоглобин — примет и крепко захватит его. PH должна быть больше семи, но не 7,4, как почти у большинства тех, кто приходит ко мне на прием. В щелочной среде этот чудесный механизм разлаживается. Ученые установили, что способность гемоглобина удерживать кислород (сродство гемоглобина к кислороду) растет по мере защелачивания крови, миоглобина — наоборот. На протяжении многих поколений человек много двигался, и мускулы его, работая, делали кровь кислой. Нынче физическая нагрузка уменьшилась, а психическая — возросла. Но и в этих условиях мы можем закислить кровь просто — поверхностным дыханием. Дышите тихонько, придерживайте дыхание. Ложась вечером, поставьте на солнечное сплетение банку с водой или положите стопку книг. Вы нагрузите диафрагму и тем самым уменьшите глубину вдоха. Прекрасно закисляет кровь

массаж и естественное движение — бег, теннис, лыжи, плавание, гимнастика. В суете городской жизни найдите время для тренировки!

ГОЛОД — ПРИЯТНОЕ ЧУВСТВО

Вы хотите, чтобы ваша кожа сама очищалась от отмирающих клеток и неполноценного белка? По теории Бауэра при ограниченном питании в организме идет непрерывное разрушение дефектных структур. Для этого постоянное присутствие легкого голода необходимо. Тогда включится мощнейший катализатор обменных и иммунных процессов — голодный ген. Ваш Целитель с помощью этого гена легко очистит и приведет ваш организм к норме. В том числе и кожу. Повторяйте: «Голод — приятное чувство! Разрушайтесь, ненужные жесткие волокна коллагена, морщинки, складочки, старая ороговевшая кожа. Пусть на ее месте образуется новая — упругая и нежная, как в детстве!» Не забудьте только о витаминах и микроэлементах. И вам не понадобятся дорогая косметика и косметические операции!

МАССАЖ ГОЛОВЫ

Вы, конечно, уже очистили почки и печень, сделали несколько раз согревающий компресс на шею? Полечили уши? Я убеждена в том, что ваша голова поворачивается без скрипа. Теперь можно приступить к гимнастике и массажу, которые сохранят чистыми шею и голову. Делайте ее ежедневно, и старость обойдет вас стороной, кровообращение мозга будет нормальным, головным болям не бывать. В области головы находятся начальные и конечные области 12 меридианов, их наружные и внутренние ходы. Кроме того, здесь расположено множество новых и внемеридиальных биологически активных точек (БАТ). Их неповреждающий массаж улучшает функции кожи лица, зрения, слуха, обоняния, мышления и всех функциональных систем организма.

Упражнение 1. **Надавливания.**

Наклоните голову вперед, одновременно надавливая на лоб сплетенными пальцами рук. Последовательно надавите руками на затылок и виски — левый, правый. Голова противодействует давлению рук, а руки — давлению голо-

вы в течение примерно 15 секунд при каждом положении. Всего понадобится 60 секунд.

Упражнение 2. **Кожные растяжения.**

Этот вид массажа помогает улучшить кровообращение на уровне капилляров в областях, богатых нервными окончаниями и биологически активными точками. Морщинки исчезают, питание и очистка кожи улучшается. А главное — прекращаются боли.

Положите кончики четырех пальцев обеих рук на лоб друг против друга (руки и лоб чистые и сухие), мягко надавите на кожу всей поверхностью ладони и мягкими тяговыми усилиями растягивайте ее в течение 10—40 секунд. Такое же растягивание можно делать на виске — в продольном и в поперечном направлении.

В конце прошлого века доктор Нэгели обратил внимание на то, что на поверхности головы и шеи иногда появляются небольшие припухания — от них боль излучается на затылок и лоб. Он рекомендовал сильно растягивать кожу в этих зонах и терпеливо массировать их. Вспомним, как барон Мюнхгаузен вытащил и себя, и коня из болота — за волосы. Захватите пряди волос сперва на затылке, потом на темени, на висках и т. д. и энергично, но не резко, тяниге их вверх и в стороны, слегка потряхивая. Я представляю себе, что этим упражнением вытаскиваю себя из болота тоски, хандры, старости и лени. Делаю его регулярно несколько раз в день обязательно чистыми руками, примерно по минуте.

При мигрени и гипертонических кризах хорошо растягивать кожу в области солнечного сплетения и на шее сзади — в области седьмого шейного позвонка.

Упражнение 3. **Улучшение венозного оттока.**

Для усиления кровотока в наружных и внутренних яремных венах нужно регулярно их вытягивать, тренируя при этом близко расположенные мышцы шеи. Одновременно улучшается питание кожи шеи и лица, нервов, глаз и мозга. Голова становится свежей, усталость проходит. Полезно научиться самим и научить детей этому чудесному умению мгновенно снять усталость.

Чем бы вы ни занимались, поднимите голову и вытяните шею вперед и вверх, откинув плечи назад. Нижнюю челюсть выдвините вперед, как ящик письменного стола, нижней губой постарайтесь достать нос. Побудьте в этой позе около минуты. Попробуйте прямо сейчас. Не правда ли, вам легче? Детям достаточно 10 секунд. Повторяйте несколько раз в день.

Упражнение 4. **Растягивания.**

Этот вид массажа растягивает шейный отдел позвоночника, усиливает кровоток в позвоночных артериях, помогает стоку ликвора, спинномозговой жидкости в спинной мозг, улучшает работу шейного сплетения и стволовых структур мозга.

Вы сидите ровно, спина прямая. Медленно наклоните голову вперед, еще немножко, постарайтесь дотянуться подбородком до груди. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, надавите вперед и вверх, приподнимая затылок. Под тяжестью рук голова будет наклоняться все ниже и ниже. Посидите так около минуты. Минут через пятнадцать можно повторить (в том случае, если ощущение высокого внутричерепного давления снова появится).

Это же упражнение можно сделать иначе. Сложите руки в замок, обхватите затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Тяните осторожно, чтобы было приятно, растягивая шейный отдел позвоночника.

СИЯНИЕ ВАШИХ ГЛАЗ

Вы уже успели привести в порядок позвоночник и голову, улучшили мозговое кровообращение? Без этих мер больших результатов не получите. Все сделали? Тогда — вперед!

1. Как можно чаще серебряной ложкой водите по глазницам. Можно на усталый глаз положить кусочек фольги.

2. Закапывайте вечером в глаз каплю облепихового масла.

3. При появлении утомления глаз растирайте мочку уха.

ГИМНАСТИКА ГЛАЗ

Мы заставляем наши глаза работать в несвойственном для них режиме. Вспомните картину осеннего леса! Вы взглянули — и увидели все сразу: разноцветные листья, муравейник, дятла, ягоды в траве, деревья, закат, птиц в небе... Вот как могут работать ваши глаза! А мы с утра до вечера читаем, пишем — и ни ярких красок, ни нагрузки, ни естества. Предлагаю вам несколько упражнений для цилиарных мышц глаза, которые управляют хрусталиком.

1. Резко поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо и налево. При этом мысленно произнесите: *Мир* (вверх), *покой* (вниз), *добро* (вправо) и *любовь* (влево). Я представляю, как через меня проходят потоки, несущие гармонию и покой. Глаза лишь направляют эти потоки и становятся ясными и чистыми. Повторите девять раз.

2. Закройте глаза, сосредоточьте внимание на кончике носа, сведите глаза к носу, медленно сосчитайте до пяти. Теперь постарайтесь увидеть оба уха сразу... Снова к носу... к ушам! Повторите девять раз.

3. Закройте глаза. Положите на сомкнутые веки подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев, слегка надавите. Очень осторожно и мягко круговыми движениями массируйте глазные яблоки. Представьте себе, как улучшается питание каждой клеточки глаза, рассасываются неоднородности и вымываются шлаки. Очень хорошо перед этим смазать кожу век облепиховым, оливковым или репейным маслом. В конце промокните веки марлевой или бумажной салфеткой. Делайте это перед сном.

4. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Делайте круговые движения глазами, преодолевая сопротивление рук. Девять кругов в одну и девять — в другую сторону.

5. Сделайте массаж висков и разминание бровей (руки и лицо чистые). Положите пальцы рук на виски, легонько надавливая, массируйте круговыми движениями несколько минут, затем положите по четыре пальца на край кости скулы: указательный — возле уха, мизинец — у глаза. Надавите каждым пальцем, исследуя кость... Может быть, один из пальцев ощущает на границе кости какие-то наросты, неровные образования, упругие болезненные комочки? Вибрирующими движениями пальцев как бы смывайте, убирайте эти наросты с кости и представляйте, что рядом течет чистейший ручей, он уносит мусор прочь.

Сверху висок ограничен мощной лобной костью — попробуйте ее край тоже исследовать и почистить. Очень приятно подержать затем несколько минут на виске листок фольги. Обратите внимание на косточки за ухом. Это — сосцевидные отростки височной кости. Очень важно их проверять и чистить регулярно, желательно каждый день.

Промассируйте брови. Захватите бровь у носа указательным и большим пальцами, разминайте ее с усилием,

медленно перемещаясь вдоль брови к уху. Повторите несколько раз.

6. Положите указательные пальцы на слезные косточки у внутренних уголков закрытых глаз. Надавите и помассируйте косточки так, как будто вы их моете в теплой и чистой воде. Теперь переместите пальцы к наружным уголкам глаза, надавите, «промойте» их тоже.

7. Быстро поморгайте... еще быстрее! Так быстро, как только возможно! Синхронно можно сжимать и разжимать пальцы рук и поцокать языком.

8. Немножко устали? Отдохните. Закройте глаза и настройтесь на тихий вечер у большой воды. Не прилагайте никаких усилий, припомните детали — камень на песчаном берегу, лодка на воде, облака в небе. И скоро, очень скоро чувство покоя придет к вам, глаза очень хорошо отдохнут у воды.

КОЖА

Забота о коже лица и тела неотделима от заботы о здоровье. Это не просто внешняя оболочка тела, а защитный барьер на пути микроорганизмов и неблагоприятных воздействий окружающей среды. Кожа дышит, регулирует отдачу тепла, освобождает организм от шлаков в процессе обмена веществ. Кожа помогает человеку поддерживать равновесие в изменяющемся мире. Она является равноправным органом в организме, и невозможно привести ее к норме какими-то суперкремами или пластическими операциями в то время, как человек поражен болезнью.

Для женщины предмет особого внимания — кожа лица и шеи. Это наш второй «паспорт», запись о возрасте в котором мы тщетно пытаемся исправить с помощью кремов и пудры, забывая о том, что кожа — это еще и «паспорт» нашего здоровья. Замечено, что хорошее состояние кожи очень долго сохраняют балерины, работа которых связана с ограничением еды и постоянными немалыми физическими нагрузками.

Если рассматривать кожу как орган, то в ней можно выделить главную функцию — защиту тела. По коже проходит «линия фронта» при иммунных реакциях, здесь находится большая часть Т-лимфоцитов, которые взаимодействуют со специфическими клетками. Соединительная ткань дает прочность, упругость и эластичность коже, под-

держивая главные клетки и обеспечивая механическую защиту организма. В ней расположены «тучные» клетки, каждая из которых является хранилищем неприкосновенного запаса и аптекой на случай непредвиденных обстоятельств, гарантируя питание, защиту и связь. Соединительная ткань состоит большей частью из коллагена. Его вырабатывают особые структуры — фибробласты. В детстве и юности образуется коллаген высокого качества, формирующий тонкие, короткие и прочные пучки. С возрастом под влиянием стресса коллагена становится все больше, он сопротивляется действию расщепляющих ферментов. Инертный коллаген образует длинные толстые пучки — именно они дают морщины и всевозможные заболевания кожи. Питание и увлажнение кожи ухудшаются, кожа неудержимо стареет и не может выполнять свои функции. «Разборка» отслуживших и дефектных пучков активизируется в кислой среде. Мои ученики, добившиеся увеличения дыхательной паузы до двух минут, отмечали поразительное омоложение кожи за короткий срок.

Питание и очистка кожи обеспечивается кровеносными и лимфатическими сосудами. Кровоснабжение происходит из глубинной части кожи, где расположена глубокая сеть мелких артерий, от которых к поверхности идут, разветвляясь, артериолы и капилляры. Капилляры, сливаясь, образуют венулы. Венулы формируют венозное сплетение, расположенное у самой поверхности и выполняющее роль насоса, доставляющего кровь наверх. Именно отсюда потовые железы выбрасывают на поверхность кожи вредные вещества. Отсюда венозная кровь уходит по венулам вглубь, где формируется второе венулярное сплетение, а ниже — крупные венозные сосуды. На случай поражений кожи, например, при укусе тигра, здесь предусмотрена возможность отключения капиллярного питания. Роль переключателей играют шунты, анастомозы, соединяющие напрямую артериолы и венулы. Иногда анастомозы включаются при изгибах артериол, общей зашлакованности кожи и гипертензии. При стрессе включаются анастонозы лица, шеи и живота. Кожа лишается питания, образует морщины и складки.

Лимфатические сосуды гораздо шире кровеносных, они являются дренажной системой кожи, отводят жидкости из межклеточного пространства в кровоток и уносят вредные продукты обмена вместе с обломками молекул. При ухудшении работы лимфосистемы возможны воспаления и отеки. Лимфосистема страдает при хронических

заболеваниях печени, нарушениях работы кишечника и воспалительных процессах в легких.

Кожа пронизана нервными окончаниями и образованиями автономной нервной системы, обеспечивающими клетки физиологически активными веществами. Кожа имеет собственное управление, которое становится малоэффективным без питания АТФ, гистамином, серотонином и т. д. Стресс связан с большой нагрузкой на центральную нервную систему (ЦНС) и значительной тратой энергии. При длительном стрессе ЦНС может израсходовать все запасы этих веществ, «отозвать» их из кожи. И кожа начинает болеть — отсюда стойкие заболевания, такие, как псориаз, витилиго и дерматозы.

В моей группе была одиннадцатилетняя девочка Наташа. Она родилась здоровым и веселым ребенком. Первая дочка для папы и мамы, первая внучка для бабушек и дедушек. Она жила счастливо четыре года, ее баловали и заваливали подарками. Пока не родился братик.

И тогда семейный корабль круто изменил курс: никаких подарков, никакого внимания Наташе. «Уйди, не мешай, помолчи, не трогай, пускай, он маленький, ты уже большая...» Через полгода у девочки начался псориаз. Я ни с кем так не возилась, как с нею. Все рекомендации мы испробовали — аурикулотерапию и травы, гимнастику и АТ, заговоры и массаж. Она ходила на все мои занятия, ее дыхательная пауза была больше восьми минут. Нам не удалось пять лет назад справиться полностью с ее недугом... Сейчас бы — удалось.

Огромна роль кожи в обмене веществ. В ней содержится большое количество ферментов для обмена белков, жиров и углеводов, позволяющих быстро высвободить необходимую для организма энергию. В коже преобладают анаэробные реакции, протекающие без кислорода. Известно, что увеличение содержания в крови углекислоты позволяет резко активизировать ферменты и «сжечь» на месте сложные вещества даже при сниженной функции печени и поджелудочной железы. Кожа находится в непосредственной близости к мышцам. Кислоты, выделяемые работающей мышцей, ускоряют обменные процессы. Такой же результат дает регулярный прием больших доз витамина С и уменьшение глубины дыхания. Освобожденная энергия расходуется на поддержание организма в целом и кожи — в частности. Кроме того, при отравлении или каких-то нарушениях в главных гомеостатических системах в коже скапливаются ядовитые вещества, обладающие агрессивными свойствами. Так кожа защищает мозг. Эти продукты также могут быть нейтрализованы собственно в коже при кислой реакции крови. Но, как правило, кровь у тех, кто приходит ко мне на прием, имеет щелочную

реакцию, дыхание глубокое, мышцы атрофированы. Нужно ли говорить о том, что состояние их кожи оставляет желать лучшего?

Подкожный жир предохраняет нас от толчков и ударов, поддерживает температуру тела на постоянном уровне и является мощным источником энергии. Именно отсюда на поверхность выходят сальные железы. Они вырабатывают жир, смазывающий кожу, предохраняющий ее от избыточной потери влаги и создающий на поверхности кислую среду, губительно действующую на многие грибки и бактерии. Можно предположить, что в случае хорошо работающей капиллярной сети увлажнение кожи обеспечивается нормальной доставкой влаги изнутри, а микрофлора не страшна активной иммунной системе. Поэтому избыточное выделение кожного сала, как правило, свидетельствует о сбоях в кровоснабжении и ослабленном иммунитете. Обычно различают нормальную, сухую и жирную кожу. Эталон идеальной кожи — кожа младенца. Мы так и говорим о здоровой коже. В ней содержится достаточно влаги, в ней все биологические процессы протекают нормально, она гладкая, упругая, свежая и чистая.

Как же обеспечить нормальное течение биологических процессов и хорошее водоснабжение кожи?

МОЛОДОЕ ЛИЦО

Но даже при нормальной коже необходим постоянный уход за лицом. Лучший друг кожи — вода. Умываться лучше мягкой водой комнатной температуры, и, чтобы не обезжиривать кожу, пользуйтесь мылом не чаще раза в неделю. Мыло вам заменит кефир с размолотой яичной скорлупой. Пейте по меньшей мере пять-восемь чашек воды в день, этим вы защитите кожу от главного врага — сухости. Одна из самых красивых женщин, Софи Лорен, выпивает за день 2 л минеральной воды и через день съедает по целому ананасу. Вода напитает клетки, растворит яды и поможет их выводу как через кровь, так и через пот.

Умываясь утром, можно растворить в одном литре воды две чайные ложки морской соли или чайную ложку лимонного сока. Это тонизирует кожу. Такое же действие оказывает при умывании холодный чай. Холодные компрессы с чаем убирают отечные «мешки» под глазами. Я обязательно добавляю в воду еще отвар ромашки, ле-

пестков роз и липы. Если вы дома, очень полезно умываться несколько раз в день, после чего не вытирать лицо, а легонько промокнуть полотенцем или салфеткой. Раз в неделю очень полезно побывать в бане. Пар позволит распарить кожу, мед с солью вытянут из нее шлаки и снимут ороговевший слой клеток. Контрастные процедуры тренируют и укрепляют сосуды кожи, под влиянием естественного холода вы будете застрахованы от разрывов капилляров.

Витамины. Известная актриса Джейн Фонда, которой мир обязан, кстати, появлением аэробики, в своей книге «Прекрасный возраст для женщины» (после сорока лет) суперкосметикой называет витамины. Они тормозят все процессы старения.

Витамин А. Его недостаток делает кожу сухой и шероховатой, развивается себорея, ихтиоз и красный лишай, портятся ногти. Очень большие дозы нежелательны.

Витамины группы В. Улучшают нервную регуляцию всех процессов в коже. При дефиците B_1 резко нарушается обмен веществ, в результате чего возникают нейродермиты, экзема, зуд, шелушение, отеки губ, век и слизистой.

Витамин С. По мнению Лайнуса Полинга, дважды лауреата Нобелевской премии, пожилым людям следует принимать витамин С ежедневно большими дозами. Для себя он определил дозу в 18 граммов. «...даже 0,06 грамма витамина С способны улучшить здоровье пожилого человека. Мне же кажется, что если вы начнете принимать по 0,6 грамма, то здоровье ваше станет еще лучше. А если вы станете принимать его по 6 граммов, положительный результат превзойдет все ваши ожидания». Если в органе, например, в печени, в коже или в легком нарушаются нормальные процессы обмена, в нем организуется воспалительный очаг или опухоль, начинается усиленный синтез коллагена. Иногда коллагена вырабатывается так много, что орган частично зарастает соединительной тканью. Витамин С самым изумительным образом влияет на соединительную ткань, стимулируя контроль качества и выработку коллагена при его дефиците и его распад — при избытке. Он способствует рассасыванию опухоли, устраняет воспаления и усиливает иммунитет. Под его влиянием ферменты разделяют длинные коллагеновые нити, уничтожая морщины и новообразования.

Витамин Е. Является мощным антиоксидантом, нейтрализует в коже яды и недоокисленные продукты, способствует быстрому заживлению ранок. Признан всеми

специалистами по долголетию — геронтологами и ювенологами — одним из самых мощных средств продления молодости. Замечательно лечит себорею. Лайнус Полинг рекомендует ежедневно принимать по 800 МЕ витамина Е. Присутствует он в пророщенном зерне, свежих овощах и фруктах.

Мой опыт позволяет рекомендовать вам принимать поливитамины *«Ундевит»*, *«Декамевит»* или *«Гендевит»* по две горошины три-четыре раза в день с октября по июнь. Никаких неприятных последствий ни мой вектор, ни те, кто следует этой рекомендации, в своем состоянии за год не обнаружили. Напротив, значительно улучшилась кожа, никаких простуд, волосы приобрели блеск и исчезла перхоть.

Полезно ежедневно пить дрожжевой напиток, растворив чайную ложку дрожжей в стакане кефира. Кожа становится упругой, а волосы восстанавливают цвет и приобретают блеск.

Омолаживают кожу лица настои ромашки, тысячелистника, подорожника, шалфея, шишек хмеля, липового цвета, горячие компрессы с этими настоями (не рекомендуются при расширении пор и кровеносных сосудов). Горячие компрессы можно чередовать с холодными. При контрастном воздействии горячий компресс накладывают на лицо на две-три минуты, на несколько секунд его сменяет холодный и т. д. Заканчивайте обязательно холодным компрессом.

По мнению геронтологов, снижение температуры тела на 1—2° С дало бы млекопитающим увеличение продолжительности жизни на 40—50%. Однако у человека гомостатические системы попросту не позволят произвольно изменить температуру тела. Остается, по-видимому, регулярное закаливание. Очень стоит полюбить холод, ходить босиком и в шортах, купаться в проруби и заниматься, как легендарный Михаил Котляров, «закал-бегом». Ну, а если вы проводите весь день на работе, при температуре 20—24° С, дома заняты сверх всякой меры и прорубь от вас далеко, тогда как быть?

Попробую обосновать простую и доступную процедуру, позволяющую, по оценке моего вектора, получить солидный выигрыш в долголетии: *воздействие несколько раз в день холодом на кожу лица.*

По мнению даосов — мудрецов Востока, разработавших основы чжень-цзю-терапии, жизнь порождается и поддерживается энергией *дао*, распадающейся на иньскую

и янскую. Инь — внутреннее, Луна, холод, женское начало. Ян — внешнее, Солнце, тепло, мужское начало. Болезни порождаются перекосом, нарушением тонкого баланса *инь* и *ян* в организме человека. У нас доминируют болезни иньской природы: воспаления, иммунодефицит, опухоли, вегетососудистая дистония... Это означает, что внутри нас *янской* энергии вырабатывается мало, Управитель тела компенсирует избыток внешнего тепла дополнительной генерацией иньской энергии. Нужно как-то снизить температуру внешней среды и тем самым дать толчок ян-генератору. Существует четыре области, где встречаются меридианы стоп ног, пальцы рук, грудь и лицо. Причем на груди встречаются шесть пар иньских, а на лице — шесть пар янских меридианов! *Лицо все — янское.* Воздействуйте холодом на лицо!

Раздражая холодом только БАТ лица, вы обеспечите влияние на все ян-меридианы и обойдетесь без простуд, насморка и повышенной температуры. Вы уменьшите скорость обмена и легочную вентиляцию, частоту сердечных сокращений и общее напряжение эндокринной системы. Вы почувствуете прилив жизненной силы и возврат здоровья. Но первой откликнется на работу кожа лица! Лицо станет розовым, чистым и молодым.

Увлечение тепловыми процедурами и умывание лица теплой водой ослабляет упругость кожи и мягких тканей лица и может привести к стойкому расширению кровеносных сосудов и кожных пор. Кратковременное, но регулярное воздействие холода дает противоположный эффект. Например, протирание лица кусочком льда. Эффект многократно усиливается, если это не просто лед, а замороженные настои трав, цветков липы, ромашки, соков арбуза, огурца, земляники, клубники, в которые добавлена настойка элеутерококка или женьшеня. Мне очень нравится сок кабачков, я заготовила его осенью и держу в холодильнике. Добавив к соку отвар моих любимых ромашки и липы, немного чаю и лимонной кислоты, я заливаю целебную смесь в формочку для кубиков льда и держу в морозильнике. При первых признаках усталости я беру кубик и протираю им лицо в направлении от носа к ушам, от середины лба к вискам, от подбородка — к мочкам ушей, от яремной выемки по шее — к подбородку и ушам. Отдельно обязательно протираю льдом раковины ушей, веки закрытых глаз и крылья носа — это моментально восстанавливает силы. Удобно заготавливать такие ледышки впрок, замораживая настои в невысоких

пластиковых баночках из-под майонеза. Такой ледышкой можно пользоваться долго, если держать ее рукавичкой или платком, чтобы не таяла зря.

Для тонизирования и очистки кожи парфюмерная промышленность предлагает большой выбор кремов и лосьонов. В них используются как вещества природного происхождения, так и химические препараты. Но лучше избегать «химии» и пользоваться дарами природы. Настоями валерианы и календулы, липового цвета, подорожника, тысячелистника, ромашки. Прекрасно очищают и отбеливают кожу любого типа кислое молоко, сметана, простокваша, кефир, доступные всегда и везде. Отбеливающими свойствами обладает также огуречный сок.

Огромное количество рекомендаций печатается в тысячах книг, газет и журналов. Без сомнения, их авторы достойны всяческого уважения, а книги — пристального внимания. Не желая повторять их ценные советы, я приведу несколько простейших рецептов, не требующих больших затрат и приносящих немедленный результат. Я ими пользуюсь сама, клуб *«Целитель»* дал им высокую оценку.

Утро: очистка, питание и отбеливание кожи. Основой является полчашки нежирного кефира или простокваши. Мне хватает пакета почти на неделю, держу я его в холодильнике. Добавляю по чайной ложке размолотых в кофемолке яичной скорлупы, цветков ромашки и овсяных хлопьев и половинку чайной ложки соли. Хорошо размешиваю смесь и обрабатываю бесконтактно «волшебным шариком». Затем наношу на лицо, шею и все тело чудесный состав. По мере подсыхания смазываю кожу вновь. При этом делаю массаж, гимнастику, иногда что-то мою или стираю. Минут через двадцать тру тело пластиковой рукавичкой с пупырышками и жесткой щеткой. Лицо, шею и грудь очень мягко поглаживаю круговыми движениями в направлении от носа к ушам, от середины лба — к вискам, от подбородка к мочкам ушей и по шее — снизу вверх. Смываю все теплой водой, после чего медленно обливаюсь ледяной водой с травами. Если приходится много работать, я делаю такую процедуру дважды. Милые мои читательницы, помните: нужно заботиться о коже всего тела! Только в этом случае вы будете получать удовольствие, глядя на свое лицо в зеркале.

День: очистка, увлажнение и питание кожи. Днем кожа подсыхает. Хорошо, если дома есть цветы и вы не забываете их поливать. Они и очищают ваш дом, и сочувствуют вам, и увлажняют воздух. Но ваша кожа станет бо-

лее свежей, если вы несколько раз в день смажете ее жидким питательным кремом. Привожу рецепт идеального крема.

Один желток растереть с соком половинки лимона, по каплям вливая четверть стакана оливкового (на худой конец, можно и подсолнечного) масла. Две столовые ложки очень крепкого отвара ромашки, липы и лепестков розы развести таким же количеством питьевого 96-градусного спирта, добавить по чайной ложечке масляных растворов витаминов Е и А и настойки элеутерококка или женьшеня. Все очень хорошо размешать — желательно миксером или долго-долго, не менее получаса, встряхивая в закрытой банке. Обработать целебный бальзам «волшебным шариком», разлить в бутылочки, хранить в холодильнике, пользоваться постоянно.

После того, как вы протерли лицо кусочком льда, нанесите на кожу крем и сделайте массаж. Руки должны быть абсолютно чистыми. Положите ладони симметрично на лицо так, чтобы большие пальцы охватывали нижнюю челюсть и касались мочек ушей, основания ладоней подпирали подбородок, мизинец и безымянный пальцы лежали на боковой поверхности носа и доставали до переносицы, а кончики среднего и указательного пальцев касались виска. Ритмично и мягко надавливайте всей поверхностью ладоней на лицо, не смещая кожу. Представьте себе, что вы сделали целебный насос, который качает жизненно важные соки из глубины кожи к поверхности ее и при этом вводит в кожу омолаживающий бальзам. Не спешите, повторяйте формулу: *«Сила Солнца, сила Травы, сила Земли — моя сила!»* Надавливайте не только руками на голову, но и головой на руки. Втяните живот, не дышите, пока сможете, а когда будет невмоготу, сохраните втянутый живот и дышите едва-едва заметно, как будто вы прячетесь. У меня такой массаж занимает около пяти минут. За это время крем успевает полностью впитаться.

Вечер: очистка и питание кожи.

Для кожи лица очень полезны питательные маски. Они оказывают самое разнообразное действие в зависимости от их состава: смягчающее, укрепляющее, питающее, обезжиривающее и вяжущее, отбеливающее и лечебное. Маска поможет убрать воспаление, сузить поры, оказать не только местное воздействие, но и благотворно повлиять на общее состояние организма.

Мне очень нравится овощная маска, которую удобно делать во время приготовления еды, мытья посуды, стир-

ки, гимнастики, уборки, просмотра бесконечных телесериалов, купания в ванной и перед сном. Делаю целебный состав так.

На мелкой терке натираю морковь, если есть, огурец и кабачок — все в равных дозах. Добавляю половину дозы пропущенных через мясорубку проросших пшеничных зерен, чайную ложку меда, по чайной ложечке размолотой яичной скорлупы и овсяных хлопьев. Добавляю кефира столько, чтобы образовалась однородная масса густоты сметаны. Лицо предварительно следует очистить. Косметику с глаз удалите растительным маслом. Нанесите питательную смесь на лицо и шею, занимайтесь своим делом, но каждые несколько минут проверяйте, не подсохла ли маска. В случае необходимости нанесите еще один слой. Когда закончите, смойте маску смесью чая и отвара ромашки, смажьте кремом.

ВЕДУ ПРИЕМ

Ирочка Михнина десяти лет. Мама прислала телеграмму с севера Тюменской области с оплаченным ответом — ребенок умирает. Ответили. Приходит в первый же день в Новосибирске на прием. Слабость, измученные тусклые глаза, сердце то забьется, то замрет. Голова болит, зубы сыплются, ангина. Нос не дышит с трех лет, когда лечили лямблии большими дозами трихопола.

Смотрю. Гепатит, опущение желудка. Очень слаба поджелудочная железа, сахар больше восьми. Причина — сильно раскрыт клапан привратника на желудке, пангастрит с пониженной кислотностью. Описторхи. Множественные травмы головы и копчика. Пневмония. Желчные камни. Очень быстрое восстановление даже от руки. После противовирусной программы девочка почувствовала себя совсем хорошо. Она полежала на кушетке около часа, потом пошли на сеанс. Каждый день она сидела на приборе, потом лежала: шел прием, а я на нее «посвечивала» рукой. Совсем все прошло, не узнать. А ведь всего четыре дня!

Все пять дней они жили у Галины Ильиничны. Она сама прикладывала малышке компрессы на спину и живот, затирала травмы головы и копчика, дважды чистила уши, давала яблоко с дегтем, почистила желчный пузырь. Вышла горсть зеленых камней. По ночам она просыпалась с плачем: нос не дышит! Капали всегда меновазин, после чего девочка засыпала. На второй день Галина Ильинична вместо лекарства закапала девочке ее мочу из горшочка. И — о, чудо! — Ира сразу уснула. А утром ей сказали о ночном лечении и посоветовали каждый раз мочиться в баночку и самой из ладошки втягивать в нос немножко свежей мочи, смазывать уши и глаза. Ирочка восприняла это нормально и сразу стала все делать. Все вместе пять-шесть раз укрепляли мышцы живота и спины, поднимали желудок и почки. Каждый вечер дышали по Бутейко. Ребенок уехал здоровый.

Прошло почти три месяца, и пришло письмо. «...Неделю после приезда Ирочка прекрасно себя чувствовала, а потом снова началось

ухудшение лавиной. Опять начали промывать нос мочой и сделали чистку желчного пузыря. Вышло много билирубиновых камней разной величины — еще больше, чем в первый раз. Стало лучше. Я уехала на похороны, без меня — снова хуже...»

Галина Ильинична не может скрыть разочарования: «Смотрите, это очевидно — они сразу всю работу забросили! К тому же Ирочка снова попала в семью, где ее считали больной и позволяли ей закатывать истерики по каждому случаю, дух ее снова упал. Снова начали — и опять бросили. Конечно, закапать лекарство гораздо проще, чем организовать регулярное безлекарственное оздоровление ребенка! Не искать новое импортное лекарство, а травмы затирать, дыхательной и статической гимнастикой заниматься, диету держать, воодушевлять и закаливать ребенка надо! И себя довести до ума!.. Ведь книжки есть, там все так подробно растолковано, да и здесь Таня все записывала, что мы делали...»

ВЕДУ ПРИЕМ

С самого утра — младенцы, их пропускают без очереди. Трачу полторы минуты:

— Имя? — Дима...— В чем дело? — У него эписиндром, недостаточность митрального клапана, миокардиодистрофия, гипоксично-ишемическое поражение мозга, ринофарингит... Молодая мама заглядывает в бумажку и собирается говорить еще долго.

— Стоп! Кто это все вам сказал?

— В поликлинике. Мы даем ему фенобарбитал.

Эписиндром, как правило, обусловлен травмами в области муладдхары (копчик) и сахасрары (голова). Это приводит к накоплению потенциальной энергии между двумя центрами и периодически — к разрядам (молниям) по позвоночнику, выравнивающим потенциалы. Эти разряды стирают программы, записанные в центры вегетативной НС, разряжают центры, портят каналы и нервные волокна. Проявляется процесс разряда в виде судорог и тремора. После стирания травм они исчезают.

Учу маму, как затирать травмы, как делать массаж и гимнастику малышу, как его закаливать и немного поработать над собой — желудок и почки опустились, маячит диабет... Через полтора месяца приезжаю, узнаю: все нормально с Димой! И маме стало гораздо лучше.

ДЕТСКИЙ ДИАБЕТ

Дети до полутора лет, как правило, с эписиндромом, с гидроэнцефалией, с неполадками в кишечнике. То, что малыш потеет, не считается существенным. Очень часто встречается нарушение углеводного обмена. В этот раз ко мне привели четырехлетнего Славика с диабетом, на инсулине, причина — яснее ясного: колит. Ребенок все время мерзнет.

После коррекции спрашиваю:

«Тебе тепло, Славушка?»

— Даже вот этому пальчику жарко...

Таня тоже на инсулине, ежедневная доза — 22 единицы. Слабость и в левом подреберье — постоянная боль. Во рту — сушь, суставы болят, бесконечные простуды — и не растет ребенок, рост, как у пятилетней, а уже девять лет. Здесь виною — опущенные почки, надпочечники поддерживают стресс, сахар держится на уровне 10—12 ммоль/л. Откуда все это у такой крохи? Может быть, падение с высоты на попку, может, ослабленные с рождения мышцы спины и живота — тогда даже малый груз вызывает сдвиг внутренних органов. Иногда совсем маленькие дети поднимают малышей — младших братьев и сестричек. Поднимаю почки и желудок, чищу чакры от следов травм — сразу исчезают все болезненные симптомы.

Когда перестанут мучить детей? Укол сам по себе страшен, но гораздо хуже — внедрение в сознание маленького человека мысли, что он — больной и эти уколы — навечно... И очень часто поджелудочная в порядке, нужно подправить кишечник или почки, и сразу инсулина достаточно, и он усваивается... Нет в организме ткани благодарнее, чем клетки поджелудочной железы — они мгновенно восстанавливаются!

Для меня ничего нет страшнее, чем ребенок, посаженный до конца жизни на иглу при диабете. Глаза детей. Господи, помоги мне помочь детям в этой их беде!

У Светы — 28 единиц инсулина. Ей 8 лет, колют ее уже два года. Сахар колеблется от 10 до 15. Обычное дело — колит, травма копчика, опущение левой почки. Болят суставы, сохнет во рту, часты воспаления.

— А теперь, лапа? Пошевелись — больно? — Нне-ет...

— Во рту сухо? — Мокро... Холодно? — Жарко!

Рассказываю маме, как делать массаж, как — компресс, как продолжать затирать травму головы. Сажаю на прибор, бегу на сеанс, попросив их прийти завтра. Утром в 9 они у меня.

— Как дела? — Отлично! Она у нас не спит, а тут уснула на сеансе, ночью спала хорошо и ела все с аппетитом! — Что делали? — Зарядку вашу... — А массаж? — Пока нет. Не успели.

Говорю медленно и очень тихо, изо всех сил стараясь сдержаться: — То есть, как вы могли *НЕ сделать того, что* я вам поручила? Какие могли быть дела важнее? Вы осознаете, что ребенка обрекли на пожизненные уколы?! Оставьте Свету, выйдите.

Опять вожусь с малышкой, сажаю на прибор, просто «свечу» на нее рукой, принимая других. Хорошо. Все выстроилось.

— Светик, послушай меня. Тебе нравятся уколы? И я их ненавижу. Если ты будешь делать зарядку и мама не забудет тебе помогать, вы можете отказаться от уколов. Ты хочешь этого? Тогда у меня к тебе просьба: напоминай маме, проси маму сделать тебе массаж, позаниматься с тобой. Хорошо?

— Хорошо.

Какие глаза смотрели на меня! Да я после этого в лепешку разобьюсь, чтобы узнать, поправить, помочь!

ПОРЧА

Людмила Ивановна родила нормального ребенка — крепкого, без единой травмы и быстро. Врач похвалил — редкий случай. Знал бы он, что случится через три месяца! Малыш перестал спать. Совсем. Он не давал маме ни минуты покоя ни днем, ни ночью. И вдруг что-то произошло с нею, в область шеи вступила боль. Вначале незаметная на фоне привычной усталости, она вскоре охватила голову, глаза, спину и плечи.

Прошло 14 лет. Сын давно уже спит по ночам, выше мамы на голову. У нее же не было ни единого светлого дня. В глазах рябит, упало зрение, ослабела память, в спине блуждают боли. Кариес съел зубы, ночью все тело заливает липкий пот, полнота не сбивается мучительными диетами, постоянный и изнуряющий стресс длится и длится. СТА — 1,6, паратит, сахар — 7,2, почки опущены.

Здесь вирус был раскрыт из-за сильнейшего ослабле-

ния. И пошло-поехало: снижение защитных сил, анемия и т. д.

Сняла порчу, подняла почки, укрепила тимус, стерла травму, закрыла клапаны ЖКТ, успокоила легкие — СТА поднялась до нормы, вирус «спрятался».

Редко говорю о порче, но здесь — безусловно, тот самый случай. Кто-то пожелал зла — может быть, из зависти.

Дорогой читатель! Ваш ребенок никогда не плакал, придя с прогулки или после посещения поликлиники? Да так, что успокоить невозможно? Сглазили его, сглазили...

Что же делать? Очень просто! Налейте в чашечку воды, найдите дома хоть одни двери с замкнутой П-образной ручкой, набирайте в ложечку воду из чашки, проносите ее через ручку и выливайте снова в чашку. Повторяйте при этом слова заговора 9 раз: *как с гуся вода, с моего дитя (имя) худоба! Аминь!* Потом возьмите ребенка на руки, станьте в ванной на пороге, наберите в рот немного воды из чашки и сбрызните, «фукните» водой малыша. Вытереть его надо подолом своего платья, халата или рубашки. Оставшуюся воду вылейте на наружные петли входной двери и плесните через порог.

Можно зажечь свечу и по контуру головки и тела почистить ребенка пламенем (не прикасаясь!) со словами: *О, Великий Дух Огня, перемени зло на тепло и свет!* При этом очень хорошо прочесть молитву «Отче наш».

То же самое можно сделать и взрослому, и себе. Скажите заговор, адресуя его тем, кто пожелал вам зла или просто позавидовал вам. Повторяйте его, пока не почувствуете, что отпустило, полегчало. Представьте обидчика мельче и слабее себя, не обижайте его, но не позволяйте себя обидеть.

Свое дело возьми в свое тело! Моей доли в сто раз боле!

Иногда вы чувствуете: с вашим домом что-то случилось: становится неуютно, возникают размолвки и ссоры из-за пустяка, посуда падает из рук, дети капризничают. Причины могут быть самыми разными: приход гостей, среди которых кто-то не вполне доброжелателен к вам; ссора у соседей, живущих над вами, сбоку или этажом ниже: фильм или телепередача. В любом случае дом надо почистить.

Можно дом свой почистить пламенем свечи. Для этого лучше всего взять церковную свечу, но помогает и простая. Станьте спиной ко входной двери со стороны дома.

Возьмите в руку зажженную свечу. Обойдите квартиру по левой стороне, ставя крест свечой у каждой двери, окна, выхода трубы или вентиляционного окошка. Читайте молитву «Отче наш».

В конце обхода скажите заговор:

Святая хижина, стоишь на святом месте, закрываю двери, окна и щели твои чистым животворящим крестом — от грабителя, клеветника, завистника, злого человека или духа. Не я отговариваю, отговаривает Божья матушка силою своей молитвы и животворящего креста. Амины!

ВОДА И АМУЛЕТЫ

Я сочиняю программы. Но совсем необязательно записывать и хранить их в компьютере или на листе бумаги. С большой охотой принимают добрые программы вода и камень. Этим летом мы записали программу для водохранилища Белоярской атомной станции, и содержание в воде трития уменьшилось вдвое.

Мне подарили замечательные фильтры для очистки воды, способные обеззараживать растворы и нейтрализовать примеси — биодобавки и тяжелые металлы. Я опробовала способ очистки по тем же алгоритмам, но записала модель на тонкую пленку внутри крана. Подействовало изумительно! Это было в апреле 1993 г. С той поры мы устанавливали такие «модельные фильтры» каждому, кто хотел иметь у себя на кухне родник. Для этого нужно было в назначенный час положить руку на кран в кухне и повторять проникновенно: *«Фильтр, очищай воду!»* в течение двух минут. Воду можно было пить сразу, но лучше — дать отстояться и использовать только верхние две трети. Выяснилось в дальнейшем, что фильтр, устанавливаемый на кране, может не только производить биологическую и химическую очистку воды, но и ее обогащение: энергетическое и духовное. Но для этого надо быть добрым, терпеливым и чистым человеком, по крайней мере, стараться быть таким. При энергоинформационном фильтре на кране в кухне надо говорить мягким и тихим голосом, иначе все может сорваться, модель пропадет.

Мы много раз записывали программы фильтров для воды на краны всем добрым и терпеливым в Екатеринбурге и Новосибирске. И — фантастика! — из крана идет голубая вода с пузырьками. Набирайте ее тонкой струйкой!

Но мое любимейшее занятие — придумывать и записывать программы для Целителя в книжки и *амулеты*. Много тысяч лет назад человек надел первый *амулет*. Он хотел быть свободным от страха и действовать, на что-то опираясь в сердце своем. Действенность такой опоры зависит и от качества записи опорной программы в *амулет*, и от вашей восприимчивости к информации. С книжкой и *амулетом* нужно взаимодействовать, как с цветком.

Вот что нам пишут те, кто мне поверил:

Эльза Федоровна, Екатеринбург: «...уплотнение в молочной железе прошло через две недели после того, как я надела красный *амулет* со щитом».

Раиса Ивановна из Челябинска: «Я делаю по вашим книгам очистку и статическую гимнастику. Боли исчезли, появились легкость и прилив сил. А ваш чудесный синий *амулет* избавил меня от большой миомы!»

Надежда Васильевна из Набережных Челнов: «...Ваши *амулеты* — это просто чудо. У мужа болел желудок, никакие лекарства ему не помогали. Но стоило приложить желтый *амулет*, как боль исчезла! Была бессонница, теперь книжка под подушкой хранит крепкий сон».

Александра Васильевна, Волгоград: «...Прикладывала зеленый *амулет* к больной пояснице. Ощущение трудно передать: теплота, и покалывание, и жжение, и какие-то непонятные ощущения в почках и близлежащих органах, и какие-то новые небольшие боли... Но зато сегодня уже поясница не болит. Совсем!!! Хотя я еще ничего сделать не успела, я Вам верю и обещаю все выполнить непременно. Я убеждена, что сумею выздороветь сама».

У нас разработано десять *амулетов*:

КРАСНЫЙ применяется при заболеваниях ДЫХАТЕЛЬНОЙ и СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ систем (ПНЕВМОНИИ, БРОНХИТЕ, АСТМЕ, АРИТМИИ, МИОКАРДИОДИСТРОФИИ, ИНФАРКТЕ).

ЗЕЛЕНЫЙ применяется при МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, остром ПИЕЛОНЕФРИТЕ, ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТЕ, ЦИСТИТЕ, ЭНУРЕЗЕ, ОСТЕОХОНДРОЗЕ и ПОЛИАРТРИТЕ.

ЖЕЛТЫЙ применяется при заболеваниях ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ГАСТРИТЕ, КОЛИТЕ, ДУОДЕНИТЕ, ЭРОЗИИ, ЯЗВЕ и ГЕМОРРОЕ), ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ХОЛЕЦИСТИТЕ, ДИАБЕТЕ и ПАНКРЕАТИТЕ.

СИНИЙ применяется при ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ и ОПУХОЛЕВЫХ процессах в области ТАЗА (МИОМА, ФИБРОМИОМА, КИСТА ЯИЧНИКА, ЭНДОМЕТРИОЗ, ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ, ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ), а также при МАСТОПАТИИ и ФИБРОАДЕНОМЕ.

БЕЛЫЙ применяется при ожирении. Предотвращает образование кожных складок и морщин при быстром похудении, уменьшает аппетит и чувство голода.

РОЗОВЫЙ обезвреживает яды и выводит ионы тяжелых металлов, уничтожает чужеродные вирусы и бактерии, представляющие опасность для организма. Он способствует выводу паразитов. *Амулет* можно использовать для очистки воды и повышения ее биологической ценности.

ЗАЩИТА КРАСНЫЙ укрепляет силы иммунной системы, улучшает состояние костей, зубов и кожи, предотвращает появление опухолей и воспалительных процессов.

ЗАЩИТА ОРАНЖЕВЫЙ защищает от стресса, способствует омоложению и улучшает состояние кожи.

ЗАЩИТА СИНИЙ защищает от сглаза и порчи.

ПЛОДОРОДИЕ помогает при бесплодии и импотенции, отодвигает климакс и укрепляет репродуктивную систему в целом. Его полезно носить беременным женщинам. Его можно использовать для повышения урожайности в вашем саду. Он поможет вам вырастить рассаду и уберечь огородные культуры от вредителей.

Конец первой части.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Во второй части книги мы продолжим разговор на тему «Целитель и женщина». В чей даются краткие сведения о рефлексотерапии и рассказывается о том, как восстановить организм после перенесенной операции; как укрепить иммунную систему и отодвинуть климакс; как вырастить большой урожай на садовом участке и очистить воду. В ней также приводятся заговоры и рецепты из зеленой аптеки. Книга в ближайшее время выйдет из печати.

По вопросам распространения книг и амулетов обращайтесь в Экоцентр по адресу: 630032, г. Новосибирск, ул. Челюскинцев, 11. Не забудьте вложить чистый конверт с маркой и разборчиво написанным адресом и вашей фамилией, именем, отчеством. Если вы не полагаетесь на сохранность корреспонденции в вашем почтовом ящике, напишите на конверте адрес вашего почтового отделения с пометкой «До востребования».

Сердечно благодарю всех, кто помог мне написать эту книгу.

В первую очередь мою семью, которая с любовью и терпением переносила долгие мои отлучки, бессонные ночи у компьютера, бесконечные обсуждения идей, планов и результатов, лавину писем, хлопоты с отправкой книг и материальные трудности.

Телевидение и радио Екатеринбурга и Новосибирска за возможность проведения уроков здоровья перед многомиллионной аудиторией болеющих и страдающих людей.

Коллектив Омского диагностического центра за участие в научном поиске.

Лабораторию иммунологии Института физико-химической медицины и ее руководителя члена-корреспондента РАН Виталия Яковлевича Ариона за научные консультации и обсуждение моделей.

Редакцию газеты «Вечерний Екатеринбург» за помощь в решении экологических проблем.

Главного редактора журнала «Будь здоров!» Стива Борисовича Шенкмана за бесценные советы и замечания при планировании книги и подготовке рукописи к изданию.

Григория Абрамовича Радуцкого, великого изобретателя, за творческое участие в моей работе.

Хозяйку Дворца, где разместился Экоцентр «Целитель», моего друга, Марию Николаевну Самаркину за помощь, поддержку и саму возможность работать и жить в чудесном городе — Новосибирске.

Художника Владимира Кудрявцева, моего друга, за постоянное творческое участие в моей работе и оформление этой книги.

Наташу Бочкову, моего друга, за помощь и поддержку.

Галину Ильиничну Зарецкую, которая помогла мне избавиться от страданий при самоограничении.

Алису Густавовну Захарову, бесценного моего помощника.

Низко кланяюсь всем, кто поверил и принял мой метод.

Все пожелания и замечания читателей я приму с благодарностью. Очень прошу вас рассказывать в письмах о ваших результатах при использовании метода. Ваш опыт бесценный ляжет в основу будущих книг и поможет тем кто делает первые шаги по нашему пути.

Васильева Ирина Александровна

ЦЕЛИТЕЛЬ И ЖЕНЩИНА

Редактор *В. Т. Васильев*
Технический редактор *Л. С. Барашкова*
Корректор *Л. В. Алексеенко*

Сдано в набор 27.01.94. Подписано в печать 07.02.94. Формат 84×108 1/32. Бумага типографская. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 3,36 Уч.-изд. л. 3,43. Тираж 200 000 экз. Заказ 423.

ЛР № 060571 от 22 января 1992 г.
Экологический центр «Целитель», 630032, г. Новосибирск, ул. Челюскинцев, 11, при участии НИП «2Р», г. Москва
Издательско-полиграфический комплекс «Омич», 644056, г. Омск, пр. Маркса, 39.



По мнению древних китайских врачей, в ушной раковине имеется скопление «янских» сосудов. Ухо - янский орган. На ухе отображены внутренние органы и системы организма. Французский врач П.Ножье разработал карты точек уха, основываясь на представлении, что оно напоминает человеческий плод, находящийся в матке. Здесь имеется густая сеть лимфатических сосудов и афферентных нервов, по которым информация о состоянии организма идет непосредственно в мозг. Оно напоминает пульт управления. Ухо - антенна, связующая человека с Космосом. Знание БАТ уха поможет вам восстановить здоровье и хранить его в течение долгих лет. Неповреждающий массаж и воздействие холодом на БАТ уха поможет вам справиться с болезнями и сделает значительно более эффективным массаж тела. Подробно об этом мы поговорим во второй части книги «Целитель и женщина».

ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ
УШНОЙ РАКОВИНЫ С ТОЧКАМИ ВОЗДЕЙСТВИЯ.

1 – обезболивание при удалении зубов в.челюсти; 7 – то же, н.челюсти; 2 – стоматит; 5 – стоматит, кариес, пародонтоз в.челюсти; 6 – то же, н.челюсти; 8 – конъюктивит, глаукома, сни– жение зрения; 9 – звон в ушах, тугоухость; 13 – надпочечник, стресс; 14 – нос, ринит, гайморит; 18 – голод, гастрит, панкреатит; 19 – гипертония; 20 – ухо, головокружение; 21 – сердце, аритмия; 24а,24б – снижение зрения, атрофия зрительного нерва; 29 – затылок; 31 – астма, кашель, зуд; 33 – лоб, фронтит; 35 – висок, мигрень, болезни глаз; 36 – макушка, головная боль, безбожие; 37 – шейный отдел позвоночника (ОП); 38 – крестцовый ОП; 39 – грудной ОП; 40 – поясничный ОП; 41 – шея, тонзиллит; 42 – грудь, пневмония; 48 – лодыжка; 50 – тазобедренный сустав; 51 – ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ БАТ, общее укрепление, астма, нарушение давления, аритмия, воспаления; 52 – седалищный нерв; 55 – ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ БАТ, противоболевая, противовоспа лительчая, успокоительная; 59 – гипертония; 62 – пальцы рук; 64 и 65 – плечо, лопатка; 66 – локоть; 67 – кисть; 87 – желудок, язва, гастрит, дуоденит, истерия, бессонница; 88 – двенадцатиперстная кишка, энтероколит; 92 – мочевой пузырь, цистит, гломерулонефрит, пиелонефрит, простатит; 96 – слева поджелудочная железа, справа желчный пузырь; 100 – сердце; 101 – легкое, пневмония, астма и нейродермит;

ОБРАТНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ УХА: 123,134,135 – головная боль; 144 – позвоночник, 145 – боль в спине; 149 – язва желудка или двенадцатиперстной кишки; 157 – желудочно–кишечный тракт; 159 – сердце.

Ирина Александровна Васильева - кандидат наук, известный целитель, автор оригинального метода восстановления и поддержания нормы здоровья, руководитель Экологического центра "Целитель" в Новосибирске, член редакционного совета журнала "Будь здоров!".

Эта книга продолжает разговор о Мире и месте человека в нем, начатый в ее первых двух книгах "Сам себе целитель" и "Целитель набирает силу".









ЦЕЛЕБНЫЕ АМУЛЕТЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И КОРРЕКЦИИ ЧЕЛОВЕКА.

АМУЛЕТ АБСОЛЮТНО БЕЗВРЕДЕН, он закодирован кодом *нормы, активности, спокойствия и добра.. Он обладает способностью индивидуальной настройки, становясь вашим защитником и активным помощником в оздоровительных действиях, помогая вашему ЦЕЛИТЕЛЮ.*

В него введена информация о травах и лекарствах, восстанавливающих норму в пораженной системе и поддерживающих ее в течение длительного времени. Не следует передавать кому-нибудь свой амулет или использовать бывший в употреблении. Если вам необходимо снять амулет, положите его для очистки и подзарядки в одну из моих закодированных книг. Один или несколько амулетов можно носить на шнурке на шее. А можно и пришить или прикрепить к одежде с помощью крепления в области пораженного органа.

Созданы амулеты десяти разновидностей:

КРАСНЫЙ помогает дыхательной системе, сосудам и сердцу.

ЗЕЛЕНЫЙ – почкам, мочевому пузырю, позвоночнику и суставам,

ЖЕЛТЫЙ – желудочно-кишечному тракту, печени и поджелудочной.

СИНИЙ – мочеполовой системе при опухолях и воспалениях.

БЕЛЫЙ – похудению без морщин и складок, ослабляет голод.

ПЛОДОРОДИЕ – при бесплодии, слабости и климаксе.

ЗАЩИТА – от стресса, порчи, сглаза и иммунодефицита.